Kalbsrack an Pfeffersauce mit gebratenem Chicorée

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1.2 kg	Rack vom Schweizer Kalb
80 g	Bratspeck, in feinen Streifen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
0.5 Bund	Zitronenthymian
3.5 dl	trockener Weisswein
1	Schalotte
1	Apfel, säuerlich
400 g	Chicorée
60 g	Butter
3 dl	Kalbsfond
2.5 dl	Vollrahm
1 EL	grüne Pfefferkörner, in Salzlake eingelegt
2 TL	Honig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

978	kcal
45 g	Eiweiss
13 g	Kohlenhydrate
75 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Für dieses Kalbsrack empfehlen wir eine Kerntemperatur von 63 °C. Wer die Garstufe perfekt auf den Punkt treffen möchte, verwendet am besten ein Fleischthermometer.

Zubereitung

1. Kalbsrack 1 Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

2. Öl in Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Kalbsrack rundum ca. 6 Minuten anbraten, in ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Thymian auf dem Rack verteilen. Etwas mehr als einen Drittel Weisswein dazugeben, 50–60 Minuten im Ofen garen.

3 Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Chicorée waschen, in breite Streifen schneiden. Die Hälfte Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit restlichem Weisswein ablöschen und fast verkochen lassen. Kalbsfond und Rahm zugeben. Pfeffer grob hacken, zugeben. Alles langsam zu einer dicken Sauce einkochen.

4 Die Hälfte Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit restlichem Weisswein ablöschen und fast verkochen lassen. Kalbsfond und Rahm zugeben. Pfeffer grob hacken, zugeben. Alles langsam zu einer dicken Sauce einkochen.

5 Kalbsrack aus der Form nehmen, in Folie gewickelt ruhen lassen. Bratensatz in der Form mit etwas Wasser lösen, durch feines Sieb in die Pfeffersauce geben, aufkochen, zur gewünschten Dicke einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, warmstellen.

6 Restliche Butter in Pfanne erhitzen, Speck darin anbraten, Apfelwürfel zugeben, 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Chicorée zugeben, unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Kalbsrack aus der Folie nehmen, Fleischsaft in Sauce geben, kurz erhitzen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Beilagen servieren.