

Otto Koch
Zwiebelfleisch vom Kalb mit Kartoffelstampf

Donnerstag, 28. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

800 g	Kalbfleisch vom Hals
300 g	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Mehl
200 ml	Kalbsfond
200 ml	Weißwein
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Zitrone
80 g	flüssige Butter
1 Prise	Muskat
2 EL	Crème fraîche



Zubereitung:

1. Das Fleisch parieren und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. In einem Schmortopf Butterschmalz schmelzen, die Zwiebeln darin hell anschwitzen.
4. Die Fleischwürfel zugeben und von allen Seiten leicht anbraten.
5. Dann alles mit Mehl bestäuben und mit dem Kalbsfond ablöschen.
6. Weißwein und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und vierteln.
8. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Kartoffeln weich kochen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, flüssige Butter zugeben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie untermischen.
11. Zitronensaft unter das Zwiebelfleisch mischen und nochmals abschmecken.
12. Zwiebelfleisch anrichten, einen Klecks Crème fraîche darauf geben und den Kartoffelstampf dazu reichen.

Pro Portion: 828 kcal / 3468 kJ
43 g Kohlenhydrate; 53 g Eiweiß; 44 g Fett