

# Kalbsfrikassée, aus dem französischen Bistro

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 20.6.2021



Blanquette de veau. In den Bistros und Restaurants unseres Nachbarlandes wird dieses leckere, leicht auf Vorrat zuzubereitende Gericht häufig auf der Speisekarte oder an der Tafel als „Plat du Jour“ angeboten. „*Qu'est-que c'est, blanquette de veau ?*“ ist dann die typische Frage des deutschen Touristen an den staunenden Kellner. Nun, wir beantworten sie hier.

Zutaten (für 2 Personen):

400 – 800 g	Kalbfleisch von Schulter, Hüfte oder Brust
1	Möhre
2	Zwiebeln
75 ml	Rinderbrühe
75 ml	Weißer Landwein, trocken und durchaus herb
1	Eigelb
4	Knospen der Gewürznelke
2	Blätter vom Gewürzlorbeer
etwas	gemahlener Pfeffer und Salz, nach Geschmack
2 EL	Butter
1 geh. EL	Mehl

## **Auswahl und Vorbereitung des Kalbfleischs**

Stücke von der Kalbsbrust oder von der Keule eignen sich hervorragend. Sie werden in mundgerechte Würfel geschnitten. Aber auch Stücke direkt vom Knochen, aus der Hüfte oder von der Schulter verwenden wir gerne. Hier schäle ich mit dem sehr scharfen Filetmesser sorgfältig die zähe, weißliche Fleischhaut ab und entferne alle Knochen, Knorpelstücke und Sehnen sowie das fetthaltige Bindegewebe, das zwischen den Muskelsträngen eingelagert ist. Am Ende sollten dann 300 bis 400 g Stückchen aus hellrosa Muskelfleisch übrig sein, die, falls es zweckmäßig erscheint, in noch kleinere Stücke zerteilt werden. Falls in den Knochen noch weiches Mark enthalten ist, kratze ich es als Zutat für die Sauce heraus.

## **Schmoren**

Das Kalbfleisch wird in 75 ml Rinderbrühe und ebensoviel trockenem Weißwein, mit der in schmale Streifen geschnittenen Möhre, einer kleingeschnittenen Zwiebel im geschlossenen Topf auf dem Herd für ungefähr 1 Stunde auf kleiner Stufe geschmort, bis das Fleisch zart geworden ist. Die zweite Zwiebel (die kann ganz klein sein) wird mit Nelkenknospen gespickt und zusammen mit dem Lorbeer ebenfalls im Topf mitgeschmort. Leicht salzen.

## **Die Sauce**

In die weiche Butter wird in der Zwischenzeit das Mehl eingeknetet. Daraus werden zwei oder drei kleine Kugeln geformt. Auch eventuell vorhandenes Knochenmark füge ich hier hinzu. Das Eigelb wird vom Ei getrennt und in eine kleine Schale gegeben.

Wenn das Fleisch gar ist, wird es mit den Möhren, dem Lorbeer und der gespickten Zwiebel aus dem Topf entnommen und bei Seite gestellt. Mit ungefähr 4 Esslöffeln des Suds, der eine vom Wein leicht säuerliche Geschmacksnote und ein unverwechselbares Nelkenaroma hat, wird das Eigelb in der Schale mit dem Schneebesen schaumig geschlagen. Die Butter-Mehl-Kugeln werden sodann mit dem Schneebesens nacheinander im leicht köchelnden Sud aufgelöst, bis der Sud leicht sämig zu werden beginnt. Nun wird das aufgeschlagene Eigelb in kleinen Portionen untergerührt. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, und Fleischstücke und Möhre hinzugeben. Der Topf kann nun bis zum Servieren warmgestellt werden.

## **Beilagen**

Wir empfehlen dazu eine Portion Butterreis, der die leckere Sauce gut aufnimmt, sowie gedünstete Erbsen, Kichererbsen, Zuckerschoten oder Rote Beete