



Geschmortes Kalbfleisch

in Limonenblattrahm mit Kokosreis

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 60 min Kochzeit

🔥 1.219 kcal pro Portion

••• Schwer

🌐 International

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

50 ml Pflanzenöl

500 g Kalbstafelspitz

30 g Tomatenmark

70 ml Sojasauce

500 ml Rinderbrühe

6 Limonenblätter

15 g Ingwer

200 g Creme fraiche

1 Tl Speisestärke

6 braune Champignons

200 g Stangen-Brokkoli

60 g Zuckerschoten

120 g Basmatireis

100 ml Kokosmilch

1 Granatapfel

Zubereitung

- 1 Den Kalbstafelspitz von Fett befreien und in 5 cm Breite und 2 cm hohe Stücke schneiden. Die Stücke in 30 ml Pflanzenöl anbraten, so dass diese schöne Farbe kriegen. Das Tomatenmark hinzugeben kurz mitrösten. Mit Sojasoße ablöschen und den Kalbsfond hinzugeben.
- 2 Den Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Limonenblätter in einen Teebeutel geben. Den Teebeutel gut verschließen und mit in den Topf geben und das Fleisch abgedeckt bei mäßiger Hitze in ca. 45 Minuten weich schmoren.
- 3 Das geschmorte Fleisch aus der Sauce nehmen und die Creme fraiche einmischen. Die Sauce aufkochen und mit etwas Speisestärke binden. Das Fleisch wieder in die Soße geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Champignons in Scheiben schneiden und im restlichen Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Stangen-Brokkoli und die Zuckerschoten in Salzwasser bissfest garen.
- 5 Den Basmatireis waschen und für 30 Minuten einweichen. Den eingeweichten Reis abgießen. Die Kokosnussmilch zusammen mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und den Reis sowie eine

Salz, Pfeffer

Prise Salz zugeben. Den Kokosreis für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Hitze ausschalten und den Reis für weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

- 6 Den Reis auf den Teller geben und mit Granatapfelkernen bestreuen. Das geschmorte Kalbfleisch daneben anrichten und mit den Champignonscheiben und dem Gemüse garnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	493kJ /118kcal	5.074kJ /1.219kcal
Fett	7g	75g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	10g
Kohlenhydrate	8g	84g
davon Zucker	2g	24g
Eiweiß	5g	48g
Salz	1g	13g