

## KALB

### Wangenbacke, Filet, Brust, Pastinaken-Mostarda

für 4 Personen

#### Zutaten:

##### Kalbswangenbacke:

- 4 Kalbswangenbacken
- ½ dl Sonnenblumenöl
- 1 Butterflocke
- 4 Tonkabohnen
- 100g Röstgemüse mit einer Rösttomate
- 1 dl Rotwein
- 2 dl Kalbsjus
- Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- Salz
- Schwarze Maldon-Pfefferkörner  
zerstossen aus der Mühle

##### Kalbsfilet

- 250g Kalbsfilet,  
Mittelstück bevorzugt
- ½ dl Sonnenblumenöl
- 1 Butterflocke
- Maldonsalz

##### Kalbsbrust

- 500g Kalbsbrust
- Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Prise Salz

##### Pastinaken-Mostarda

- 200g Pastinake
- 500g Zuckersirup
- 5g Colman's Senfpulver
- 1g Tumeric
- 60g Meerrettich, gerieben
- 5g Chili
- 8g Senfkörner

##### Garnitur

- Wasserkresse-Blätter

## Zubereitung:

### Kalbswangenbacke

Die von den Sehnen und Fett befreiten Kalbswangenbacken in einer Bratpfanne in heissem Sonnenblumenöl ringsum gut anbraten, bis sie goldgelb sind. Kurz vor dem Ende des Bratprozesses die Butterflocke begeben und fertig braten. Die Backen aus der Pfanne nehmen, die Tomate und das Röstgemüse in die Pfanne geben. Langsam rösten, bis die rote Farbe der Tomate verschwindet. Die Kräuter und Tonkabohnen begeben, kurz mitrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Zur Hälfte einkochen und den Jus dazugießen. 1 EL gestossenen Maldonpfeffer dazugeben und aufkochen. Die Backen wieder dazugeben, kurz aufkochen und zugedeckt im Ofen bei 150°C gar schmoren. Die garen Backen aus dem Schmorjus nehmen, den Jus passieren und zur gewünschten Dicke einreduzieren. Mit Salz und schwarzem Maldonpfeffer aus der Mühle abschmecken.

### Kalbsfilet

Das Filet in einer Bratpfanne im Sonnenblumenöl und der Butter anbraten. Im Ofen bei 120°C ca. 8 Minuten fertig braten, bis die Kerntemperatur 45° C erreicht. Das Filet in vier gleich grosse Tranchen schneiden und mit wenig Maldonsalz parfümieren.

### Kalbsbrust

Die Kalbsbrust in einen Topf mit kochendem Wasser geben und kurz aufkochen. Sofort aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Mit diesem Prozess werden die Poren der Brust geschlossen und das Fleisch bleibt schmackhaft und saftig. Die Brust mit Thymian und Rosmarin in einen der Grösse angepassten Vakuumsack geben und auf der höchsten Stufe vakuumieren. Im Steamer bei 80°C heissem Dampf garen, bis das Fleisch sehr weich ist. Dieser Prozess dauert ca. 5 Stunden. Sollten kein Steamer und keine Vakuummaschine vorhanden sein, kann das Fleisch in einem Topf mit 80°C heissem Wasser, mit denselben Zutaten und 1 Prise Salz, gar gekocht werden. Sobald die Brust gar ist, diese im Vakuumsack auf Raumtemperatur auskühlen lassen. Die Kalbsbrust aus dem Vakuumsack nehmen und von Hand in kleine Fäden reissen. Die Fäden in der Fritteuse bei 160°C frittieren, bis sie eine goldgelbe Farbe erhalten. Aus der Fritteuse nehmen und auf dem Haushaltspapier abtropfen lassen.

### Pastinaken-Mostarda

Zutaten aufkochen. Die Pastinaken in feine Scheiben hobeln. Die restlichen Pastinaken in der Flüssigkeit sous vide kochen.

### Präsentation

Die Tranche der Pastinaken-Mostrada in der Mitte eines runden Tellers anrichten (von 9 Uhr nach 3 Uhr). Auf der linken Seite der Pastinake die Kalbswangenbacke anrichten. Mit 1 EL vom Schmorjus nappieren und leicht mit Maldonsalz parfümieren. Daneben die Tranche Kalbsfilet platzieren und leicht mit der aufgeschäumten Marinade der Pastinake nappieren. Von der frittierten Kalbsbrust eine kleine Kugel formen und diese auf die Kalbswangenbacke platzieren. Leicht mit Maldonsalz parfümieren, mit einigen Wasserkresse-Blättern garnieren und servieren.