



Kalbshals gebraten an Peperonisauce

Der Kalbshals ist ein Schmorstück, nur gebraten bleibt er recht zäh. Ein sehr gutes Ergebnis erzielt man, wenn beide Garmethoden kombiniert werden. Zuerst wird das Fleisch zusammen mit einem Jus aus weißem Dessertwein, Zwiebel und Estragon in Alufolie eingepackt und bei niedriger Temperatur (120°) im Ofen langsam gegart, damit wird es aromatisiert und bleibt schön saftig. Danach wird es kurz und heiss in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten, was dem Kalbfleisch gute Röstaromen verleiht.

Den Kalbshals habe ich beim türkischen Metzger gekauft. Er bietet ihn mit dem Wirbelknochen und undressiert (mit reichlich Bindegewebe) zu dicken Tranchen geschnitten an. Das sieht wie ein unförmiges Kalbskotelett aus. Aber gerade Knochen und Bindegewebe geben dem Fleisch Geschmack und Saftigkeit.

Die Peperonisauce ist so etwas wie eine (stark) vereinfachte "Mojo rojo", die auf den Kanarischen Inseln gern zu gebratenem Rindfleisch gereicht wird. In dieser milderen Form passt sie ausgezeichnet zu Kalbfleisch.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Kalbshals mit Knochen (1 Tranche, ca. 2cm dick)
40g	Zwiebel
5cl	Sauternes
2Tl	Estragon getrocknet
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
150g	rote Peperoni
2-3	Knoblauchzehen
8cl	Gemüsebouillon
1El	Olivenöl

Pfeffer

Zubereitung

Kalbshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich salzen und pfeffern.

Ofen auf 120° vorheizen.

Kalbshals auf eine Alufolie legen, Zwiebel grob hacken und mit dem Sauternes und Estragon vermischen und über das Fleisch verteilen. Folie zu einem dichten Päckli zusammenfalten. Auf ein Backblech legen und 90 Minuten im Ofen garen.

Peperoni halbieren, Kerne und weisse Häutchen entfernen. Mit dem Sparschäler schälen und zu kleinen Würfelchen schneiden. Knoblauchzehen klein hacken. Beides zusammen in Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten. Bouillon zugießen und 30 Minuten köcheln lassen.

Peperoni in in hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren und zurück in die Pfanne geben. Je nach Konsistenz etwas Bouillon zugeben oder einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Kalbshals aus dem Ofen nehmen, Jus in ein Pfännchen giessen, dabei die Zwiebelstücke vom Fleisch abstreifen. Jus lebhaft köchelnd auf die Hälfte einreduzieren.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Kalbshals auf jeder Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Kalbshals zu Stücken schneiden und auf heissen Tellern anrichten, mit dem eingekochten Sud nappieren und mit der Peperonisauce übergiessen.











