



Kochclub

Gesottene Kalbsschulter mit Liebstöckel-Petersilien-Pesto



Zutaten für 4 Personen:

Für die Kalbsschulter:

1 ½ EL	Öl
1	Schaukelbug vom Kalb (am Schulterblatt; 2,5 kg)
6 l.	Gemüsebrühe
1	große Karotte
200 g	Knollensellerie
1	kleine Stange Lauch
2	braunschalgige Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
½ TL	Wacholderbeere (leicht angedrückt)
½ TL	schwarze Pfefferkörner
½ TL	Pimentkörner
	Salz
1 ½ EL	Butter
1 EL	Kerbel (frisch geschnitten)
	Pfeffer aus der Mühle
	frisch geriebene Muskatnuss
	Chili-Vanille-Salz

Für das Pesto:

50 g	Blattspinat
50 g	Petersilie (frisch geschnitten)
	Salz
10 g	Liebstöckelblätter
1 EL	geröstete Mandelblättchen
½ TL	Wasabi-Paste (ersatzweise 1 TL Meerrettich)
½ TL	geriebener Ingwer
60 ml	mildes Rapsöl
60 g	zerlassene braune Butter
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer	Zitronensaft

Wichtige Küchengeräte

Schmortopf, Schaumlöffel, Schneidebrett, scharfes Messer, Sparschäler, unbeschichtete Pfanne, Topf, Küchenmixer, Zestenreibe, Passiersieb, Kochlöffel

Dazu passt: Für die Kalbsschulter ist der Gewürzbeutel für Suppen ideal anstatt der einzelnen Gewürze, für Pestos ist meine Knoblauch-Ingwerpaste eine praktische Angelegenheit.

Zubereitung

Für die Kalbsschulter das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Kalbsschulter darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. So viel Brühe angießen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt 2 1/2 bis 3 Stunden ziehen lassen, bis das Fleisch zart ist, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Inzwischen die Karotte und den Sellerie putzen und schälen, die Karotte schräg in 1/2 cm dicke Scheiben, den Sellerie zuerst in 1 cm breite Scheiben und dann in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und dritteln. Eine ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett leicht braun rösten. Die restliche Zwiebel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse nach etwa 2 Stunden Garzeit mit den Lorbeerblättern, den Wacholderbeeren sowie den Pfeffer- und Pimentkörnern in die Brühe geben.

Für das Pesto die Spinatblätter verlesen, waschen und abtropfen lassen, dabei grobe Stiele entfernen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Spinat und die Petersilie nacheinander in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das restliche Wasser gut herausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Spinat, Petersilie und Liebstöckel in den Küchenmixer geben. Mandeln, Wasabi, Ingwer, Rapsöl und die braune Butter hinzufügen. Den Knoblauch schälen und auf der Zestenreibe fein dazureiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und alles zu einer glatten Paste pürieren.

Das Fleisch aus dem Schmortopf nehmen, die Fleischbrühe durch ein feines Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Den Lauch und die Zwiebelhälften entfernen und das Fleisch in der Brühe warm halten. Das restliche Gemüse mit 5 EL Brühe in einen Topf geben. Kurz vor dem Servieren die Butter mit dem Kerbel unterrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Chili-Vanille-Salz bestreuen und mit dem Gemüse in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. 200 ml Fleischbrühe mit 1 bis 2 EL Pesto (das restliche Pesto anderweitig verwenden) verrühren und über das Fleisch träufeln.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 84,30 kcal, Fett: 4,21 g, Kohlenhydrate: 1,01 g