



Kalbfleischküchle mit Karotten-Ingwer-Sauce

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Zwiebeln, schälen, in größere Würfel schneiden
- 1 Knoblauchzehe, schälen, grob schneiden
- 1 Stück Ingwer (1 Tl) schälen, fein reiben
- 400 g Karotte(n), schälen, in Stücke schneiden
- 2 m.-große Kartoffel(n), schälen, in Würfel schneiden
- 2 El Olivenöl
- 0,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- wenig Koriander
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 dl Sahne
- 1 Orange(n), Saft, ca. 1 dl und abgeriebene Schale
- ½ Bund Petersilie

Kalbfleischküchle:

- 400 g Kalbshackfleisch
- 1 Brötchen
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 große Karotte
- ½ Bund frische Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas Orangenabrieb
- Pflanzenmargarine zum Braten

Gutes Gelingen!

Zubereitung

Karotten-Ingwer-Sauce

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Zwiebel glasig dünsten. Den Knoblauch, den Ingwer, die Kartoffeln und die Karotten hinzufügen und mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Koriander würzen. Kochen bis das Gemüse weich ist. Die Sauce pürieren, die Orangenschale hinzufügen, wieder aufkochen, simmern bis die Orangenschale weich ist. Jetzt den Orangensaft hinzugeben, rühren, mit Koriander, Pfeffer abschmecken. Den Rahm hinzugeben, verrühren, aufwärmen. Nicht mehr kochen! Ganz zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren. Mit den Kalbfleischbällchen servieren.

Dazu passt: Tagliatelle und Kohlrabigemüse

Kalbfleischküchle

Die Zwiebel schälen und fein schneiden, in etwas Margarine glasig andünsten. Die Karotte schälen und fein raspeln, Petersilie waschen und kleinschneiden. Das Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Alle Zutaten mischen und gut durchmengen. Gleichmäßig große Fleischküchle formen. In einer großen Pfanne die Margarine erhitzen und die Kalbfleischküchle erst auf beiden Seiten anbraten. Dann bei geringer Hitze 10 bis 15 Min. fertigbraten.



HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.