



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Kalbskopf – Richtig vorbereitet mit verschiedenen Rezeptideen

Zubereitungszeit: 40 min **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 3 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 550 kcal

Zutaten

1 kg Kalbskopf mit Backen

250 g Karotten – geschält

250 g Pfälzer Rüben – geschält

250 g Sellerie – geschält

150 g Lauch – halbiert und gewaschen

100 g Zwiebel - geschält

3 l Gemüsebrühe oder Wasser

3 l Wasser zum Blanchieren

200 ml Weißwein

zusätzliche Gewürze

Salz, Pfeffer (schwarz, weiß und grün), Lorbeerblätter, Wacholder, Nelke, Thymian, Oregano, Zitronenschale, Piment, Chili, Petersilienstängel und frische Petersilie

Zubereitung

1. In einem großen Topf, (Größe für 5 Liter) etwa 3 l Wasser mit Deckel zum Kochen bringen. Während dessen das Gemüse schälen und vorbereiten.
2. Das Wasser salzen und den Kalbskopf darin blanchieren - also begeben, aufkochen lassen, abschäumen, herausnehmen und erst heiß, dann kalt abspülen.
3. Den Topf kurz auswischen und 3 l Gemüsebrühe oder Wasser zusammen mit dem Wein zum Kochen bringen, leicht salzen und den vorbereiteten Kalbskopf zusammen mit dem Gemüse begeben und einmal aufkochen lassen.

4. Die Gewürze begeben und mit einem zerknüllten Backpapier und einem schräg gestellten Deckel ca. 2 – 3 Stunden ziehen lassen, bis das Fleisch weich ist, also beim Einstechen mit einer Fleischgabel oder einer dickeren Nadel durch das eigene Gewicht wieder von der Gabel rutscht.

Wenn Du das Gemüse mitessen möchtest, nimm es bereits nach einer Stunde heraus und kühl es ab.

5. Jetzt kannst Du den Kalbskopf mit Salz und Pfeffer und ein paar Salzkartoffeln genießen oder...

6. Du breitest ein Stück hitzefeste Klarsichtfolie aus und legst die dünneren Teile aufeinander (ich habe jeweils zwei Stück seitlich versetzt aufeinandergelegt) und packst das satt mit Folie ein. Anschließend nimmst Du zwei Schalen oder Gefäße, die ineinanderpassen, legst den Kalbskopf in die untere Schale und beschwerst das Ganze mit kaltem Trink- oder Eiswasser oder z. B. Milchpackungen und lässt es über Nacht im Kühlschrank abkühlen. Das abgekühlte Fleisch kannst Du verschieden weiterverarbeiten, siehe die möglichen Ableitungen.