Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Kalbsbeuscherl – Kochen mit Herz und Lunge vom Kalb

Zubereitungszeit: 2 h **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 4 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 120 kcal

Zutaten Teil 1

400 g Kalbsherz aus Weidehaltung - halbiert

700 g Kalbslunge aus Weidehaltung

10 ml Weißweinessig oder nach Geschmack

100 ml Weißwein, z. B. Riesling oder Silvaner

100 g Karotte - geschält

100 g Knollensellerie - geschält

100 g Lauch - gewaschen

80 g Zwiebel - geschält

20 g Champignons (weiß) - gewaschen

Petersilienstängel

2 l Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe (siehe Rezept)

Tee-Ei mit 3 Lorbeerblättern, 10 Pfefferkörner (schwarz), 5 Pfefferkörner (weiß), 5 Wacholderbeeren, 2 St. Piment, 2 St. Nelke, 1 St. Chili angestochen, 4 Scheiben frischen Ingwer, ½ Zitrone Schale ohne Weiß, ½ TL Aijowansamen, ¼ TL Thymian

Zutaten Teil 2

1.5 l Brühe vom Kochen

300 g Karotten - geschält und in feine Streifen geschnitten

300 g Knollensellerie - geschält und in feine Streifen geschnitten

200 g Lauch - gewaschen und in feine Streifen geschnitten

100 g Essiggurken - in feine Streifen geschnitten (plus etwas Gurkenwasser)

150 g Zwiebeln – geschält und in feine Würfel geschnitten

100 g Champignons (weiß) - gewaschen und in 5 mm Würfel geschnitten

40 g gehackte Petersilie oder gemischte frische Kräuter

100 g Weißwein

30 g Butter

20 g Mehl

2 Esslöffel Bratbutter oder etwas mehr

20 g gehackte Kapern oder nach Geschmack

200 g Crème fraîche, saure Sahne oder Sahne nach Geschmack

Gewürze: Salz, Pfeffer schwarz und grün, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb, Essiggurkenwasser

---

Vorbereitung

1. 7 g Salz in 2 l kaltem Wasser auflösen, Herz und Lunge erst gut mit fließend kaltem Wasser abwaschen und anschließend mindestens 2 Std. oder über Nacht im vorbereiteten Salzwasser im Kühlschrank wässern.

Rohe Kalbslunge und rohes Kalbsherz auf Holzbrett mit Knoblauch und Gewürzen im Hintergrund
So sehen rohe Kalbslunge und rohes Kalbsherz aus.

Teil 1

1. Einen großen Topf mit ca. 2,5 l Wasser und einem Deckel zum Kochen bringen. Salzen, das Herz und die Lunge darin blanchieren (kurz beigeben, aufkochen, heiß und kalt mit Wasser abspülen).

2. Den Topf kurz auswaschen und 2 l Wasser, Knochen oder Gemüsebrühe darin zum Kochen bringen. Herz, Lunge, Gemüse aus Teil 1 (am Stück gelassen), Weißwein und Essig aus Teil 1 beigeben, aufkochen, abschäumen und das Tee-Ei mit Gewürzen beigeben.

3. Darauf achten, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und mit einem Teller oder einem kleineren Deckel beschweren. Mit einem zerknüllten Backpapier bedecken.

4. Die Lunge ca. 60 bis 90 Minuten kochen; das Herz ca. 90 bis 120 Minuten. Wenn das Fleisch weich ist (d. h. beim Einstechen mit einer Fleischgabel oder Nadel durch das eigene Gewicht von der Gabel rutscht.), herausnehmen und in eine Schüssel beiseite nehmen. Mit einem Teller und einem Gewicht (z. B. ein mit Wasser gefülltes Einmachglas) beschweren. Durch das Zusammenpressen lässt sich das Fleisch nachher besser schneiden.

5. Die Flüssigkeit durch ein Sieb mit einem Passiertuch in einen anderen Topf passieren (filtern).

Teil 2

1. Diese Brühe nochmals aufkochen lassen.

2. Karotten, Sellerie und Lauchstreifen darin blanchieren und danach in kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

3. Einen weiteren Topf aufstellen und vorheizen. Zwiebeln und Champignons in der frischen Butter andünsten, das Mehl einstreuen, kurz mitdünsten und mit Weißwein und der Kochbrühe ablöschen. Bei voller Hitze zum Kochen bringen und ca. 15 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Sollte es nach der Kochzeit noch zu dünn sein, noch mit etwas kalt angerührter Stärke abbinden und nochmals aufkochen.

4. Nebenbei Herz und Lunge in feine Streifen schneiden.

5. Sahne, Herz- und Lungenstreifen beigeben und alles noch mal aufwallen lassen.

6. Gemüse-, Essiggurkenstreifen, Kapern und frische Kräuter beigeben und fertig leicht sauer-herzhaft abschmecken. Auf warme Teller mit frischen Kräutern servieren.

Was kannst Du dazu kombinieren?

Die klassische Beilage ist Semmelknödel, aber es passen auch Salzkartoffeln gut dazu. Oder Du machst Dir ein paar leckere Rösti von rohen Kartoffeln – in diesem Rezept findest Du auch wertvolle Tipps zum

Kauf der “richtigen” Kartoffeln.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Das Rezept wird glutenfrei, wenn Du es mit kalt angerührter Stärke abbindest und dafür den Zubereitungsschritt mit Mehl und frischer Butter auslässt.



Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf Instagram!

Viel Spaß beim Ausprobieren und schreib mir gerne, wie Dir das Nachkochen gelungen ist und wie es Dir geschmeckt hat.

Liebe Grüße

Felix