



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

Kalbsrahmgulasch mit Äpfeln und Petersilienknödel

Kalbsrahmgulasch

1 Kg Kalbfleisch aus der Schulter
1 Kg Zwiebeln, geschält
1 Apfel
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
500 ml Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
1 TL Kümmel, gemahlen
Abrieb von 1 Zitrone
1 EL Paprikapulver
2 EL Creme Fraiche
Salz, Cayennepfeffer

Mein Tipp:

1 EL Honig runden das ganze noch ab,
Ein Schuss Sojasoße oder alter Balsamico
verleihen der Soße Tiefgang

Petersilienknödel

300 g Brötchen oder Weißbrot vom Vortag
170 ml Milch
3 Eier
5 El Petersilienblätter, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Deko

Frische Kräuter

Das Kalbfleisch in 3 cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Kalbfleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratensatz goldgelb dünsten, die Hälfte der Apfelwürfel dazugeben. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Das angebratene Fleisch wieder in den Topf geben und mit Brühe angießen. Das Gulasch für 2 ½ - 3 Stunden mehr weich ziehen lassen als köcheln.

Zum würzen den Knoblauch schälen und fein hacken, Rosmarin waschen und nur die Nadeln fein hacken. Die beiden Zutaten in einer Schale mit Kümmel, Zitronenabrieb und Paprikapulver mischen.

Wenn das Fleisch zart ist, mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Die Gewürze mit Creme Fraiche in die Soße mixen und mit Salz, Cayennepfeffer abschmecken. Das Fleisch in die Soße geben, warm stellen und 10 Minuten ziehen lassen. Die übergebliebenen Apfelwürfel in wenig Öl kurz scharf anbraten mit Salz würzen und beim servieren über das Gulasch geben.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eier verquirlen, mit der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über die Brötchenscheiben gießen und einige Minuten ziehen lassen. Die Petersilie unter die Masse mischen und mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Knödel im siedenden Wasser 10-15 Minuten ziehen lassen.