

Hier und heute



Modernes Münsterländer Töttchen mit jungem Maigemüse und Schwarzbrotcrumble

Lars Middendorf präsentiert ein modernes Münsterländer Töttchen mit zartem Kalbfleisch, frischem Maigemüse und knusprigem Schwarzbrotcrumble.

Rezept

Modernes Münsterländer Töttchen mit jungem Maigemüse und Schwarzbrotcrumble

von Lars Middendorf für vier Personen

- 1 kg Kalbfleisch
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 große Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 3 Pimentkörner
- 2 EL Senf
- 2 EL Mehl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Liter Fond
- 30 g Butter
- 2 Kohlrabi
- 8 Bundmöhren
- 300 g Erbsen (am besten frisch aus der Schote, alternativ TK)
- 1 kl. Bund Petersilie
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zunächst das Kalbfleisch in Würfel von ca. 2 cm Größe schneiden. Das Sonnenblumenöl in einen heißen Topf geben und das Fleisch darin sanft von allen Seiten anbraten. Es sollte dabei keine Farbe nehmen.

Die Zwiebel fein würfeln und zum Fleisch geben, wenn dieses angegart ist.

Nun Senf und Mehl hinzugeben, beides kurz mit anschwitzen. Dann alles mit dem Fond und 2 EL frischem Zitronensaft auffüllen.

Die Gewürze hinzugeben und alles für 1-1,5 Stunden köcheln, bis das Fleisch zart gegart ist. Danach die Gewürze wieder aus dem Topf nehmen.

Während das Fleisch gart, das Gemüse einputzen, Kohlrabi in grobe Stücke schneiden, die Bundmöhren je nach Größe halbieren und die frischen Erbsen aus der Schote lösen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und leicht bräunen lassen. Dann das Gemüse darin kurz andünsten, ohne dass es Farbe nimmt. Dann mit Wasser auffüllen und das Gemüse darin garen.

Das Schwarzbrot fein würfeln und in einer Pfanne vorsichtig knusprig rösten.

Zum Schluss etwas gehackte Petersilie hinzugeben. Das Töttchen abschmecken mit Salz und Pfeffer. Tipp: Ein Schuss Worcestersauce passt hier auch sehr gut.

Auf einem tiefen Teller zunächst das Fleisch-Ragout anrichten, dann den Schwarzbrot-

Hier und heute



Crumble darübergeben und das angeschwenkte Gemüse darauf anrichten. Mit frischen Kräutern ausgarnieren und genießen.