

Kalbsrückenbraten mit Pesto

Wenn die Tage wieder merklich kürzer werden, steigt der Appetit auf Braten. Gewürzt mit mediterranen Kräutern und umhüllt mit hauchdünnem italienischem Speck, erinnert das Gericht jedoch noch eindeutig an Sommer und Urlaub.



Zart, fein und köstlich: Der Kalbsrückenbraten mit einer Kruste aus italienischem Bauchspeck.

KDK/Deutsches Kalbfleisch/Merle Weidemann

Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Ein großes Stück Frischhaltefolie ausbreiten und die Hälfte der Pancettascheiben in der Größe des Bratens dachziegelartig auslegen. Die Hautseite des Bratens mit der Hälfte des Pestos bestreichen, mit der bestrichenen Seite auf die Scheiben legen. Restliches Pesto auf dem Braten verteilen. Die Pancettascheiben mithilfe der Folie einschlagen, die andere Seite mit dem übrigen Pancetta abdecken, fest andrücken. Folie entfernen.

Tipp

Für das Pesto kann man statt Pinienkerne auch Walnüsse verwenden. Wenn es schnell gehen muss, ist auch fertiges Pesto möglich.

Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze oder 170 °C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, den Braten von jeder Seite 2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform setzen, einen Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen.

Für die Soße die Schalotten pellen und würfeln. In etwas heißem Öl anrösten. Den Kalbsfond zugießen. Die Kräuter und den Bratfond vom Anbraten zufügen. Etwas köcheln lassen. Die Soße durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, Weißwein zufügen. Stärke mit etwas Wasser verrühren, in die Soße geben, unter Rühren aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell einem Schuss Sahne abschmecken. Zum Servieren den Braten aufschneiden, die Scheiben auf eine vorgewärmte Platte legen und die Soße getrennt dazu reichen. Dazu schmeckt Kartoffelgratin und Leipziger Allerlei. www.deutsches-kalbfleisch.de

Kalbfleisch gilt als Premiumprodukt und ist fester Bestandteil der gehobenen Küche. Zu Recht, denn es verfügt über ganz spezielle Eigenschaften. Hochwertiges Kalbfleisch ist besonders mager, saftig und zart. Es ist feinfaserig, äußerst fettarm und lässt sich leicht verdauen. Darüber hinaus verfügt Kalbfleisch über zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe und bietet viele Zubereitungsmöglichkeiten.

Das Rezept stammt aus der Feder der Kontrollgemeinschaft Deutsches Kalbfleisch (KDK). Die KDK steht für die Erzeugung sicherer Lebensmittel unter hohen Tierwohl- und Erzeugungsstandards. Der Kontrollgemeinschaft gehören derzeit 130 Unternehmen mit 360 Ställen an. Kälber der KDK werden in Deutschland geboren, gemästet, geschlachtet, zerlegt und verarbeitet.

Zutaten für vier Personen

Für das Pesto:

- 40 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für den Braten:

- 1 kg Kalbsrücken (Mittelstück ohne Knochen)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Pancetta (italienischer Bauchspeck in sehr dünnen Scheiben oder durchwachsener Speck)
- 2 Esslöffel Olivenöl

Für die Soße:

- 50 g Schalotten
- etwas Öl
- 400 ml Kalbsfond
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 kleine Zweige Majoran
- 125 ml Weißwein
- 1 Teelöffel Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Sahne

Zubereitung

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblätter zerpflücken. Knoblauch pellen. Knoblauch und Öl mit einem Pürrierstab fein mixen. Basilikum und Pinienkerne zugeben, alles gründlich pürrieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.