

Kalbspflanzerl im Zucchini-Mantel



Zutaten:

Für 4 Personen

Für die Pflanzlerl (Frikadellen oder Buletten):

- 400 g Kalbshackfleisch
- 1 gr. Zucchini
- 1 Ei (M)
- 1 EL mittelscharfen Senf
- 50 g Ricotta
- 20 g altes Weißbrot (od. Toast)
- 1 gr. rote Schalotte
- 3 Stiele glatte Petersilie
- etwas Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

- 400 g kleine Möhren
- 400 g kleine Zucchini
- 250 g rote Schalotten
- 3-4 EL Olivenöl
- 3-4 EL Weißweinessig
- 300 g Kalbsfond
- 3 Stiele glatte Petersilie

Vorbereitung:

Für das Fleisch:

Das Brot ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken.

Die Schalotte und die gewaschene, trockene Petersilie fein schneiden.

Schalotte in etwas Olivenöl glasig dünsten (ca. 2 Min.), beiseite stellen und abkühlen lassen.

Hackfleisch mit Brot, Schalotte, Petersilie, Ei, Ricotta und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die große Zucchini der Länge nach in 8 dünne Scheiben schneiden - am Besten auf der Aufschnitt-/Brotmaschine.

Die Scheiben zu Ringen formen, mit einer Hand festhalten und mit der anderen Hand die Hackfleischmasse einfüllen und mit einem Zahnstocher feststecken. Dabei durch das Fleisch stechen, das gibt der Zuchinischeibe mehr Halt.

Am besten im Kühlschrank zwischengelagern.

Gemüse:

Möhren waschen ggf. schälen, Zucchini waschen und in Spalten schneiden.

Schalotten pellen und in Spalten schneiden.

Petersilie ebenfalls waschen, trocknen, Blättchen fein schneiden.

Ofen mit einem Blech oder einer ausreichend großen Reine auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zubereitung:

Olivenöl und Weißweinessig in einem flachen Topf erhitzen, die Schalotten-Spalten dazugeben, salzen und pfeffern, dann etwa 10 Min. bei mittlerer Temperatur schmoren, die Möhren dazugeben und anschließend den Deckel auflegen. Weitere 15 Min. schmoren.

In einer ausreichend großen, beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kalbspflanzerl darin, zusammen mit den feinen Petersilienblättern, bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4-5 Minuten anbraten.

Möhren, Schalotten und (erst jetzt) die Zucchini in die heiße Reine (oder auf das heiße Blech) geben.

Den Bratensatz vom Fleisch zum Sud des Gemüses geben, Kalbsfond angießen. Alles kurz aufkochen.

Die Fleischpflanzerl auf das Gemüse setzen, und alles mit dem Fond übergießen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 20 Minuten garen.

Danach sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit! 😊