



K I N D E R A R Z T  
DR. MICHAEL HAUCH

## Rezept für das Weihnachtsmenu 2012

### Kalbshaxe – Pilzrösti

Für 4 Personen

#### Kalbshaxe:

1	Kalbshaxe
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2	Zwiebeln
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1 Flasche	Weißbier
1 l	Kalbsbrühe
2 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Thymian
3	Lorbeerblätter (frische)
	Schale einer 1/2 Bio-Zitrone
1 kl. Stück	Ingwer
3 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Mehl
1 Bund	feine Möhren mit Grün

#### Champignonrösti:

1 kg	Kartoffeln
20 g	durchwachsener Speck (dünne Scheiben)
2	Zwiebeln
150 g	kleine rosa Champignons
7 EL	Rapsöl
40 g	Parmesan (frisch gerieben)
6 EL	Butter
	Salz, Pfeffer

Am Vortag:

Das Suppengemüse putzen und würfeln. In einem gusseisernen Topf 3 EL Rapsöl erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Nun das gewürfelte Röstgemüse (ohne die Tomaten) darin langsam anbräunen. Die geviertelten Tomaten und etwas Bier dazu geben und die Flüssigkeit reduzieren. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen. 1 gestrichenen Esslöffel Mehl darüber streuen, das angebratene Fleisch, sämtliche Gewürze und die Hälfte der Kräuter einschließlich Salz und Pfeffer in den Topf geben, mit dem restlichen Bier und der

Kalbsbrühe auffüllen und aufkochen lassen. Den gusseisernen Topf mit Deckel bei 120° für 3 Stunden in den Backofen stellen.

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, abdampfen lassen und pellen. Über Nacht kalt stellen. Zwiebeln, Schinken und Champignons sehr klein würfeln und in etwas Öl dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Salzen, pfeffern und ebenfalls kalt stellen.

Am Festtag:

Das Grün der Möhren bis auf einen Rest von 1cm abschneiden und die Möhren schälen.

Den Bräter ohne Deckel für 1 bis 1½ Stunde bei 160° in den Backofen stellen. Nach 30 Minuten die geputzten Möhren mit in die Sauce geben. Ist die Kalbshaxe schön mürbe gebraten, wird sie herausgenommen, das Fleisch vom Knochen gelöst und in Scheiben geschnitten und in etwas Fleischbrühe bei 70° im Backofen warm gehalten. Die ganzen Möhren aus dem Bräter herausholen, die Sauce durchsieben und auf die Hälfte einkochen. Die Sauce abschmecken und falls nötig noch einmal etwas binden. Die Möhren wieder in die Sauce legen. Bis zum Servieren die Sauce noch einmal mit einigen Thymian- und einem Rosmarinzweig parfümieren und ebenfalls im Backofen warm halten.

Die Kartoffeln mit der groben Seite einer Haushaltsreibe reiben, mit der Pilzmischung und dem Parmesan mischen. Salzen und pfeffern und in einer Mischung aus Rapsöl und Butter (1:1) in einer beschichteten Pfanne 8 kleine, dünne Rösti ausbacken. Diese ebenfalls auf einem Blech mit Backpapier warm halten.

Dazu passt ein gemischter Blattsalat.

Tipp: Eine ganze Kalbshaxe ist ein wunderbarer Festtagsbraten für eine Familie. Sie können Vieles am Vortag zubereiten. Am Festtag selbst bleibt Ihnen nur wenig Arbeit übrig. Während das Gericht bei 70° im Backofen wartet, können Sie sich ganz auf das Fest konzentrieren.