

Zarter Kalbsrücken mit Wurzelgemüse und Kartoffelwaffeln



Zutaten:

Für den Kalbsrücken (6 Personen):

- 1,2 kg Kalbsrücken am Stück
- Salz, Pfeffer und Öl
- Wer möchte: ein paar Thymian oder Rosmarinstengel



Für das Ofengemüse:

- 250 g Petersilienwurzeln
- 250 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 150 g Kürbis (z. B. Butternut)
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskerne
- Etwas Pfeffer
- Etwas geschnittene Petersilie

Für die Kartoffelwaffeln (6 Personen):

- 350 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 75 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- ca. 50 ml Buttermilch
- 1 Ei
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran

Zubereitung

Den Kalbsrücken von Sehnen befreien (oder vom Metzger bereits sauber pariert kaufen) und bei Zimmertemperatur 45 Minuten liegen lassen. Den Rücken nun von außen leicht salzen und mit Öl einreiben. Sechs Thymian- oder Rosmarinstengel auf dem Braten verteilen. In einer heißen Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

Den Kalbsrücken auf ein Backblech (auf Gitter!) setzen und im Ofen bei 80 Grad (Umluft) ca. 2 Stunden garen. Wer ein Bratenthermometer hat kann die Temperatur im Kern kontrollieren. 65 Grad im Kern garantieren ein leicht rosa Inneres und saftige Zartheit. Vor dem Servieren pfeffern und portionieren.

Tipp: Das Rezept für die Kalbssoße gibt`s hier:

<http://www.schmeck-den-sueden.de/kochblog/gut-ding-braucht-weile-auch-eine-gute-kraftige-sose-zu-fleisch-gerichten/>

Für das Ofengemüse den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren und den Kürbis schälen und in mundgerechte 1-2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Honig, Salz und Öl mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.

Zwischendurch wenden.

Vor dem Servieren mit Apfelessig und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne warm halten. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

Für die Waffeln die Kartoffeln kochen, abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Alternativ können die Kartoffeln auch durch ein feines Metallsieb gestrichen werden. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Das Ei mit Buttermilch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran verrühren.

75 g Mehl mit einem 1/2 TL Backpulver vermischen.

Erst dann das Mehlgemisch in die Kartoffelmasse rühren. Anschließend das Eigemisch untermengen. Nochmals abschmecken.

Das Waffeleisen nach Gebrauchsanweisung vorheizen und einfetten. Den Kartoffelteig portionsweise zu knusprigen, goldbraunen Waffeln backen. Das kann je nach Waffeleisen zwischen 15-20 Minuten dauern.