

Kalbfleisch in Limonenblatt-Rahm mit Kokos-Reis

Für 2 Personen:

50 ml Pflanzenöl	500 g Kalbstafelspitz	30 g Tomatenmark
70 ml Sojasauce	500 ml Rinderbrühe	6 Limonenblätter
15 g Ingwer	200 g Creme-fraiche	1 Tl Speisestärke
6 braune Champignons	200 g Stangen-Brokkoli	60 g Zuckerschoten
120 g Basmatireis	100 ml Kokosmilch	1 Granatapfel
Salz, Pfeffer		

Den Kalbstafelspitz von Fett befreien und in 5 cm Breite und 2 cm hohe Stücke schneiden. Die Stücke in 30 ml Pflanzenöl anbraten, so dass diese schöne Farbe kriegen. Das Tomatenmark hinzugeben kurz mitrösten. Mit Sojasoße ablöschen und den Kalbsfond hinzugeben.

Den Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Limonenblätter in einen Teebeutel geben. Den Teebeutel gut verschließen und mit in den Topf geben und das Fleisch abgedeckt bei mäßiger Hitze in ca. 45 Minuten weich schmoren.

Das geschmorte Fleisch aus der Sauce nehmen und die Creme fraîche einmischen. Die Sauce aufkochen und mit etwas Speisestärke binden. Das Fleisch wieder in die Soße geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Champignons in Scheiben schneiden und im restlichen Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Stangen-Brokkoli und die Zuckerschoten in Salzwasser bissfest garen. Den Basmatireis waschen und für 30 Minuten einweichen. Den eingeweichten Reis abgießen. Die Kokosnussmilch zusammen mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und den Reis sowie eine Prise Salz zugeben. Den Kokosreis für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Hitze ausschalten und den Reis für weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Den Reis auf den Teller geben und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Das geschmorte Kalbfleisch daneben anrichten und mit den Champignonscheiben und dem Gemüse garnieren.

Cristoph Rüffer am 15. Oktober 2025