



Zeitaufwand:

Vorbereiten:
– 15 Minuten

Ausbacken & Kochen
– 30 Minuten



Kalbsvogerl mit knusprigen Süßkartoffel-Talern

Zutaten pro Person:

- ein sehr dünnes Kalbsschnitzel aus der Keule
- einen Becher mit Mini-Mozzarella-Kugeln
- ein paar Salbei-Blätter (getrocknet geht auch, ist aber intensiver)
- eine kleine Zucchini
- eine kleine rote Spitzparika
- eine mittelgroße Süßkartoffel
- ein Schalotte, eine kleine Zehe Knoblauch
- eine halben Becher Sahne
- ein wenig Weißwein
- 2 Eier
- 100 g Cous-Cous
- etwas Coucous-Gewürzmischung (aus dem letzten Urlaub in Südfrankreich mitgebracht.)
- Aber eine Mischung aus Koriander, scharfem Piment, Ingwer-Pulver, Pfeffer, Zimt, Cumin und was sonst das Gewürzregal noch so an Püllerchen hergibt, tut es auch.
- Olivenöl oder besser Ghee (ich mische, wegen dem Geschmack)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, scharfer Rosenpaprika

Zubereitung:

- Den Coucous in einer Schüssel mit heißem Salzwasser übergießen, einmal durchrühren und ziehen lassen.
 - Schalotte und Knoblauch möglichst klein schneiden.
 - Die Schalotte wird für die Taler gebraucht, der Knoblauch gibt dem Mozzarella Geschmack.
 - Die Süßkartoffel schälen und hobeln. Mit den Schalotten vermengen. Den Couscous dazu. Die zwei Eier aufschlagen und unterrühren. Mit der Couscous-Gewürzmischung würzen – also kräftig würzen. Etwas ziehen lassen.
 - Das Kalbschnitzel falls notwendig plattieren (klopfen) oder man hat einen tollen Metzger, der das Schnitzel mit der Wurstmaschine geschnitten hat – so dünn wie möglich!
 - Das Schnitzel mit Pfeffer, Paprika und wenig Salz bestreuen. Mit zwei oder drei Salbei-Blättern belegen. Drei Kugeln vom Mini-Mozarella und ein wenig Knoblauch drauflegen.
 - Von den Seiten her einklappen und mit einem Holzspieß verschließen.
 - Sieht jetzt aus wie eine aufgespießte Taube (Vogerl?)
 - In einer großen Pfanne reichlich Ghee und etwas Olivenöl erhitzen. Mit zwei Suppenlöffeln vier Taler aus der Süßkartoffel-Couscous-Masse stechen. Drei bis vier Minuten von einer Seite braten, wenden sobald die Masse genügend gestockt ist und nochmal drei bis vier Minuten goldbraun fertig braten.
 - Auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm stellen.
 - Aufpassen, dass das Fett nicht zu heiß wird!
 - In der gleichen Pfanne den Kalbsvogel von allen Seiten anbraten. Die halbierte Zucchini dazu und ebenfalls den Spitzpaprika.
 - Der Vogel ist gar, wenn Mozzarella austritt.
 - Mit dem angebratenen Gemüse warmstellen.
 - Den Bratenfond mit einem Schluck Weißwein ablöschen (Habe ich erwähnt, dass Kochen ohne ein Glas Wein für den Koch oder die Sauce kein Kochen ist?) Kurz reduzieren und in der jetzt sehr heißen Pfanne die Sahne schnell und heftig aufschäumen.
- Vom Herd nehmen, nachwürzen und Anrichten.

Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com