

Kalbsfrikassee mit Estragon

195

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte 7/2000, S. 246

Bemerkungen:

Zutaten: 1 kg Kalbfleisch (Brust oder Schlegel),
1 Bund Suppengrün, Salz,
5 Pfefferkörner,
200 g kleine braune Champignons;
Soße: 60g Butter oder Margarine,
60 g Mehl, 1/8 l Weißwein (oder Brühe),
frischgemahlener Pfeffer,
1 TL Zitronensaft,
1 Eigelb, 1 Bund Estragon

Rezept: Das Fleisch abspülen. Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Beides in knapp einen Liter kaltes Wasser geben. Salz und Pfefferkörner zugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa eine Stunde weiter kochen. Die Champignons putzen, größere halbieren. Fleisch aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und einen dreiviertel Liter abmessen.

Für die Soße: Das Fett erhitzen, Mehl unter Rühren zugeben und so lange rühren, bis die Mischung gut verbunden ist. Die heiße Brühe und den Wein nach und nach unterrühren. Die Champignons zugeben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa sieben Minuten kochen. Das Fleisch würfeln und in die Soße geben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Etwas Soße abnehmen und mit dem Eigelb vermischt wieder unter die restliche Soße rühren, nicht mehr kochen (die Soße legieren). Den Estragon abspülen, in Streifen schneiden und die Hälfte unter das Frikassee geben, die andere Hälfte darüber streuen (pro Portion ca. 560 Kalorien, E 56 g, F 31 g, KH 10 g).

Tipp: Das Fleisch können Sie gut schon am Vortag kochen.

Dazu passt am besten Wildreis.