

Kalbsherz auf Rosenkohlsalat

Das Fleisch vom Kalbsherz ist fest, kernig und trotzdem zart und darüber hinaus sehr wohlschmeckend. Und: Es ist schnell gar, schmeckt am besten, wenn es außen kross gebraten und innen noch zart rosa ist. Es muss sorgsam geputzt werden und dann macht es kaum mehr Mühe: Es wird scharf angebraten, gewürzt und dann im warmen Ofen warmgehalten – damit es schön durchzieht. In der Zwischenzeit braten wir den Rosenkohl, der dann als Salat angemacht wird. Ein köstliches, schnelles, einfaches Essen!



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- Ca. 400 g Kalbsherz
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Rosenkohl
- 2 EL Butter
- ½ TL Zucker
- Muskat
- 1 Prise Chilipulver

Für die Marinade:

- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL milder Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Kräuter: Petersilie, Basilikum, Estragon – ganz nach Marktlage und Vorliebe
- Apfelbalsamico nach Belieben

Zubereitung:

- Das Kalbsherz sorgsam putzen, das heißt, alles Weiße wegschneiden, auch alle Häutchen und Sehnen entfernen. Das Herz in zwei oder drei Stücke schneiden, die schön flach auf dem Pfannenboden liegen können. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, die Herzstücke darin bei großer Hitze kräftig anbraten – etwa ein bis zwei Minuten auf jeder Seite. Dabei salzen und pfeffern. Entweder zwischen zwei heißen Tellern oder im Backofen bei 60 Grad Heißluft oder 80 Grad Ober- & Unterhitze warmhalten und nachziehen lassen.

- Den Rosenkohl putzen: die Füßchen kappen, äußere beschädigte oder gar welke Blätter entfernen, größere Röschen halbieren oder sogar vierteln. Im Bratfett vom Herz die Butter schmelzen, die Röschen darin einige Minuten braten, dabei salzen, mit Zucker, Muskat und Chilipulver würzen. Zugedeckt möglichst ohne Zugabe von Flüssigkeit (eventuell einen Spritzer Wasser zufügen) einige Minuten bissfest dünsten.
- Inzwischen die Marinade mit einer Gabel anrühren. Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Zum Servieren die Herzscheiben längs in dünne Scheiben schneiden. Den im Ofen ausgetretenen Saft unter die Marinade rühren. Die Rosenkohlröschen darin umwenden. Auf Teller verteilen. Die Herzscheiben darauf anrichten und mit Apfelbalsamico beträufeln. Sofort servieren, damit alles noch lauwarm ist.

Beilage: Eigentlich genügt krumiges Weiß- oder Bauernbrot. Gut passen dazu auch kleine Pellkartoffelchen.

Getränk: Wein – ein leichter Rotwein oder Rosé