

## Zutaten Kalbstafelspitz:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Thymianzweig  
1 Rosmarinzweig  
1 kg Kalbstafelspitz  
Salz  
Pfeffer  
10 ml Bratöl  
1 Lorbeerblatt  
Kräuter nach Verfügung  
20 ml Olivenöl

## Zutaten Meerrettichsauce:

50 g frisch geriebener Meerrettich  
200 ml Milch  
20 g Butter  
20 g Mehl  
½ TL Gemüsebrühenpulver  
100 ml Sahne  
2 EL Zitronensaft

# So wird's g'macht

## Kalbstafelspitz (sanft gegart) mit Meerrettichsauce und Salzkartoffeln

### Zubereitung Kalbstafelspitz:

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und grob würfeln. Die Kräuter waschen. Den Tafelspitz salzen und rund herum die Seiten im heißen Öl ca. 3-4 Minuten anbraten und anschließend auf ein Backblech mit Kräutern legen. Mit Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Zwiebeln belegen. Etwas Olivenöl darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C Oberhitze-Unterhitze ca. 1 Stunde garen (das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 60 °C haben und „rosa“ sein. Wer es mehr durch möchte, arbeitet bei einer Kerntemperatur bei 65 °C). Wer kein Thermometer hat, kann sich mit einer langen Nadel behelfen, der Fleischsaft sollte klar sein. Die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 200 °C stellen und den Tafelspitz braun werden lassen.

**Wichtig:** Das Fleisch nicht kühl-schrankkalt in die Pfanne legen. Mindestens 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen. Fleischthermometer gibt es schon zum kleinen Preis in Ihrem Haus-haltwarengeschäft.

### Zubereitung Meerrettichsauce:

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hinzugeben und wärmen. Mit der Milch unter ständigem Rühren aufgießen. Meerrettich, Sahne und Zitronensaft dazugeben und 10 Minuten auf mittlerer Temperatur durchkochen lassen. Nochmals abschmecken und mit dem Pürierstab durcharbeiten. Zum Servieren eventuell noch frischen Meerrettich zugeben.

Den Kalbstafelspitz aufschneiden, mit der Sauce und den Salzkartoffeln servieren.

**Guten Appetit!**

