Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



BLANQUETTE DE VEAU MIT EINGELEGTEN ZITRONEN

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 25 MIN.

Ich koche und backe so viel im Moment, dass ich manchmal nicht so viele Ideen habe, wenn es um unser Mittagessen geht. Wenn man meinen Mann fragt, sagt er immer, „ho eine kleine Blanquette wäre auch OK!“ . Ja schön und gut, aber Kalb findet man nicht überall und die traditionelle Variation mit langem Köcheln und viel Sahne spricht mich gerade nicht so an.

Ich arbeite so viel, dass ich kaum was esse. Und wenn ich etwas esse, muss es schnell zubereitet sein und echt richtig gut schmecken. Und so habe ich mich an eine vereinfachte Blanquette de veau, mit noch meinen letzten Stücken selbstgemachten Confierten Zitronen im Salz. (Ich muss wieder bei meine Onkel gehen, um sie frisch zu bekommen !)

Die Idee war, dass man eine Art „Frikassee“ (ja, nicht meckern, es ist nur die Basis) zu machen, um dem Fleisch etwas Bräunung zu geben. Dann kurz mit Zwiebeln und Kräutern anbraten, Möhren, Fond … etwas andicken und noch eine handvolle Champignons, meine Zitronen … et hop (noch schnell Reis zubereiten) kann man essen.

Ehrlich gesagt (geschrieben), es war suuuuper lecker. Aber es hätte auch mit Hähnchen sehr gut geschmeckt! □□

Wie man diese leckere Blanquette de veau „Minute“ zubereitet, zeige ich euch jetzt:

Zutaten für ein Blanquette de veau mit eingelegten Zitronen für 3 Personen:

400 g Kalbsfilet (oder Hähnchenbrust), 2 Möhren, 2 Schalotten, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, Rosmarin, Thymian (oder Bouquet garni), 150 ml Weißwein, 200-250 ml Kalbsfond, 1/2 selbstgemachte in Salz konfierte Zitronen, 6-7 Champignons, 20 g Mehl, 20 g Butter, 2-3 EL Creme fraiche.

1- Das Fleisch in 3 cm dicke Würfel schneiden, Sie kurz in einer Pfanne mit 20 g Butter anbraten bis es gold wird. Die Kräuter dazu geben und die klein geschnittenen Schalotten … und noch 3 Minuten köcheln lassen.

2- Die Möhren klein schneiden und blanchieren (ich habe sie in der Mikrowelle 2 Minuten schnell gekocht)

3- Die blanchierten Möhre zu dem Fleisch geben, mit Wein und Fond abdecken … Etwas Saft zu dem Mehl geben und anrühren bis es keine Klumpen mehr gibt …. und dann es in das Fleisch eingeben und rühren. **Das Ganze 8-10 Minuten köcheln lassen.**

4- Vor dem Servieren noch die klein geschnittenen Champignons dazu geben, und 3 Minuten weiter köcheln lassen

5- Wenn es bereit ist, vom Herd wegnehmen, einfach die Creme fraiche dazu geben und rühren. Die Creme Fraiche darf nicht kochen, sonst flockt sie. noch die klein geschnittenen Zitronen …… mit

Salz (nicht zu viel, die Zitronen sind schon sehr salzig) und Pfeffer abschmecken.

Et voilà! Trop bon!

Beim nächsten Mal werde ich die Zitronen **mit den Möhren zusammen hineingeben … es sollte sie einen noch feineren Geschmack geben.**

Aber so war es sehr erfrischend und aromatisch.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit !!!

Gros bisous

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de