

Exotisches Ragout vom Kalb in Roter-Curry-Safransauce, glacierte Nashi Birnen



Zutaten für 10 Personen



- 2,0 kg Kalbsschulter frisch, in Würfel
- 20 g Zwiebeln, in Würfeln
- 50 g Karotten, in Würfeln
- 50 g Sellerie, in Würfeln
- Chilipfeffer, Salz
- 30 ml Sonnenblumenöl
- Currypulver oder Paste rot, nach Bedarf
- Safran, gemahlen
- 1,0 l Brauner Kalbsfond, oder anderer Fond
- Zimtstangen, Ingwer, Vanilleschote
- 0,7 kg Papaya, frisch in Würfeln
- 0,1 l Sahne, 30 %
- 0,1 Kg Butter
- 0,7 Kg Nashi Birnen in Scheiben
- 20 g Rohrzucker, braun
- Schokoladenminze, für Garnitur

Zubereitung

1. Die Kalbfleischwürfel mit den Zwiebeln und Gemüse gut vermengen, mit Chilipulver und Salz würzen.
2. Das Sonnenblumenöl erhitzen, das Kalbsfleisch dazugeben mit wenig Farbe anbraten, sodaß die Gemüse nicht dunkel werden.
3. Mit Curry und Safranpulver abstäuben, kurz mit angehen lassen, sodaß der Curry sein Aroma entfalten kann, dann zwei- bis dreimal mit dem Kalbsfond ablöschen und glacieren lassen.
4. Mit dem Rest vom Kalbsfond auffüllen, dann Zimtstange, Ingwer und Vanilleschote dazugeben und ca. 60 Minuten köcheln lassen
5. Ist das Kalbsragout gar, Zimtstange, Ingwer und Vanilleschote herausnehmen, die Papaya Würfel dazugeben, mit der Sahne legieren und nochmals aufköcheln.

6. Die Butter erhitzen, die Nashi Birne kurz von allen Seiten mit Rohrzucker anbraten.
7. Das Kalbsragout in der Roten-Curry-Safransauce auf der glacierten Nashi Birnen anrichten mit frischer Schokoladenminze garnieren.



Weitere Serviertipps

- Kann auch als Ragout mit, Schwein, Rind oder Lamm zubereitet werden.
(Achtung: Garzeiten)
- Austausch von Exoten: Mango, Kapstachelbeere oder Sternfrucht



Küchentipp

- Wenn über Nacht marinieren dann ohne Salz sonst zieht das Fleisch Wasser



Tipp zur Gartechnik

- Gleichgroße Stücke schneiden, ist wichtig beim Garen
(Fleisch bleibt nach dem Garen in Stücken und zerfällt nicht)

Allergenkennzeichnung

Sellerie (I), Milch(G)

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten beim Currypulver

Beachten Sie die Zutaten vom Kalbsfond

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Weniger Fett zum Anbraten vom Kalbfleisch, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %, wenig exotische Früchte)
- Fettstoffwechselstörung (Weniger Fett zum Anbraten vom Kalbfleisch, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %)
- Diabetes mellitus, (Papaya, Nashi Birne KH, ohne Zucker)