

*[Wir sind stolz und glücklich, dass unsere Autorin Marlies Döring in Zukunft gelegentlich Rezepte aus ihrer badischen Heimat und natürlich auch aus Düsseldorf zu unserer Rubrik „Rezept der Woche“ beitragen wird.]* Eingemachtes Kalbfleisch ist in meiner badischen Heimat ein typisches und sehr beliebtes Gericht, das ich heute noch, auch nach Jahrzehnten in meiner jeweils neuen Heimat, oft und sehr gerne nach unserem alten Familienrezept zubereite. Im Badischen wird es auch „Hochzeitsfleisch“ genannt. Entweder wegen der hellen Farbe des Fleisches und der weißen Soße, oder weil dieses Gericht immer wieder bei Hochzeiten serviert wurde. Wer weiß das schon so genau?

Geläufiger ist aber der Name „Eingemachtes Kalbfleisch“, der jedoch sehr irreführend ist. Wer dieses Gericht nicht kennt, mag sich vielleicht etwas komplett anderes darunter vorstellen, als es ist. In Wirklichkeit ist der Name eigentlich ein Anachronismus, denn mit „Einmachen“ oder „Einlegen“ hat das Gericht, so wie wir es heute kennen, nichts mehr zu tun, dies spielte sehr wohl aber in vergangenen Zeiten eine große Rolle, als es noch keine Kühlschränke gab und Fleisch durch Einkochen und Konservieren in Glasbehältern mit Glasdeckeln und Gummidichtungen (Einmachgläsern) haltbar gemacht wurde. Obwohl dieses Verfahren der Haltbarmachung auf viele Fleischsorten zutraf, hat sich der Name seltsamer Weise nur beim Kalbfleisch historisch durchgesetzt. Also keine Sorge: Da wird nichts eingemacht, oder eingelegt, es heißt eben nur noch so. Im Unterschied aber zu den klassischen Braten, wird das Fleisch in diesem Fall nicht gebraten, sondern gekocht und ergibt im Resultat ein ganz feines fettarmes und edles Gericht, zu dem es selbstgemachte Spätzle, oder Bandnudeln und einen grünen Salat gibt.

Doch einige Dinge noch vorweg: Damit Sie auch tatsächlich weißes Fleisch bekommen, ist es ganz wichtig, dass Sie es nicht in kaltem Wasser aufsetzen (wie man es bei der Suppe macht), sondern in heißem. Nur so wird es ganz hell! Eine andere Sache ist das Fleischstück selbst. Hier scheiden sich die Geister. Man kann preiswerte Stücke vom Hals oder von der Brust des Kalbs wählen (ist aber heutzutage kaum noch bei einem Metzger zu bekommen); Tafelspitz wäre ebenfalls möglich und wird von mir meistens bevorzugt. Will man aber ein ganz besonderes Sonntags- oder Festessen haben, dann wäre auf jeden Fall ein Stück von der Keule angesagt. Es lohnt sich! Aber ganz gleich, für welches Stück man sich entscheidet, es sollte nur beim Metzger des eigenen Vertrauens gekauft werden. Und last but not least: Sie werden nach dem Kochen nicht die ganze gehaltvolle Kalbsbrühe aufgebraucht haben und das ist auch gut so, denn Sie können sie portionsweise einfrieren und super gut beim

nächsten Kalbs-geschnetzelten für die Soße verwenden, eine tolle Suppe davon kochen, oder wenn zusätzlich noch etwas Fleisch übriggeblieben sein sollte, auch ein Ragout fin herstellen.

## Die Zutaten:

1 kg Kalbfleisch (Tafelspitz oder Keule, auf keinen Fall ein Rosenstück, das Ihnen der Metzger vielleicht anbietet, das geht gar nicht, denn er kennt dieses Gericht mit großer Wahrscheinlichkeit nicht.)

1 Zwiebel

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

1 Stange Lauch

1 kl. Stück Sellerie

3 Zitronenscheiben (Bio, unbehandelt)

1 Spritzer Weißweinessig

2 Lorbeerblätter

4 Nelken

4 Pimentkörner

1 TL Pfefferkörner

2 TL Salz

Weißwein

Butter

3 EL Mehl

Kochbrühe (kalt)

Sahne

1 Eigelb

1 Prise Zucker

Kapern (nach Belieben)

## Die Zubereitung:

Gemüse waschen putzen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und grob zerkleinern. In einem großen Topf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, dann salzen. Jetzt kommt das Fleisch in das kochende Salzwasser und wird dadurch sofort ganz hell. Das Fleisch sollte auf Tauchstation gehen können und völlig vom Wasser bedeckt sein. Die Temperatur

stark reduzieren und nun Folgendes in das „heiße Bad“ geben: Zunächst das vorbereitete Gemüse, dann die Zitronenscheiben, ein Spritzer Weißweinessig, die Lorbeerblätter, Nelken sowie die Piment- und Pfefferkörner. Mit angehobenem Deckel sollte das Ganze ein gutes Stündchen sachte vor sich hin köcheln, das macht das Fleisch schön weich und zart. Schon allein der Duft in der Küche lässt Vorfreude auf dieses Gericht aufkommen.

Wenn die Zeit um ist, darf das Fleisch auf einem Brettchen ein wenig ruhen und die Kochbrühe wird durchgeseiht. Nun wird in einem Topf ein Stückchen Butter zerlassen, das Mehl eingerührt und mit der erkalteten Kochbrühe und einem Schuss Wein mit einem Schneebesen zu einer glatten Soße gerührt. Hört sich einfach an, kann aber gerne auch mal schief gehen, denn Klümpchen sollten keine drin sein. Das kann man jedoch leicht vermeiden, wenn die Flüssigkeiten auf jeden Fall kalt sind, man den Topf beim Anrühren immer wieder kurz von der Herdplatte zieht, und die Temperatur sollte eh nicht zu hoch eingestellt sein. Die Soße wird dann glatt, wie sie sein soll und muss noch 20 Minuten leicht köcheln, dabei immer wie-der einmal Umrühren.

In der Zwischenzeit wird das Fleisch geschnitten. Da gibt es zwei Möglichkeiten: Hat man ein schönes einzelnes Stück, kann es in Scheiben geschnitten werden, falls nicht, in grobe Würfel. Nun wird die Soße abgeschmeckt und eine Prise Zucker sowie die Kapern und die Fleischstücke dazugegeben. Wenn alles gut schmeckt und das Fleisch heiß ist, den Topf von der Herdplatte ziehen, das Eigelb zum Legieren und etwas Sahne dazu geben, dann kann es losgehen. Das Festessen ist fertig.