

Kalb-Stroganoff mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Champignons, weiß	600 g
Gewürzgurken	6 St.
Kalbsgeschnetzeltes	600 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Rinderbrühe	200 ml
saure Sahne	400 g
Senf	1 TL
Butter	3 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. garen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Gewürzgurken abtropfen und würfeln. Kalbsfleisch waschen und trocken tupfen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 2 Min. rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend aus dem Topf nehmen.
4. Erneut 1 EL Öl in dem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Champignons ca. 3 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. anrösten. 200 ml Brühe und saure Sahne zugeben und aufkochen lassen. Gewürzgurken und Kalbsfleisch zugeben. Kalbs-Stroganoff mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 3 EL Butter und 100 ml Milch zugeben. Mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie grob hacken. Kartoffelpüree und Kalbs-Stroganoff auf Tellern verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Auch wenn es verlockend und der Name irreführend klingt: Kartoffelpüree sollte niemals mit dem Pürierstab zubereitet werden, da die in den Kartoffeln enthaltene Stärke durch die Reibungswärme des Pürierstabs mit Wasser reagiert und sich zu einer Art Kleister verbindet.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	807 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	72 g
Eiweiß	46 g
<u>Ballaststoffe</u>	6 g
Fette	39 g