Gebratenes Kalbfleisch
vitellina fricta

Dieses Gericht stammt aus dem achten Buch des Apicius (Liber VIII - Tetrapus, 5, 1). Gebratenes Kalbfleisch: Pfeffer, Liebstöckel, Selleriesamen, Kümmel, Oregano, getrocknete Zwiebel, Rosinen, Honig, Essig, Wein, Liquamen, Öl und Defrutum. Der Originaltext des Rezeptes lässt viele Variationen der Zubereitung zu: Als Ragout oder Geschnetzeltes oder gebratene Schnitzel. Ob fertig gebraten und mit der Sauce übergossen, oder in der Sauce gar gezogen: Es bleibt dem Koch überlassen.

Herkunft: Rom (Antike)
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbfleisch
5 EL Öl zum Anbraten
Für die Sauce
2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
½ TL Pfeffer weiß
1 Zwiebel(n)
1 TL Öl
1 EL Liebstöckel
1 TL Selleriesalz
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Oregano
2 EL Honig
1 TL Weinessig
3 EL defrutum
3 TL liquamen

Gebratenes Kalbfleisch

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Olivenöl goldbraun anbraten. Die Kräuter fein hacken, den Pfeffer zerstoßen oder mahlen. Die Zutaten für die Sauce vermischen und abschmecken.

Zubereitung

Variante I Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Ölivenöl anbraten und mit der Würzsauce zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten gar schmoren. Variante II Die Schnitzel auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Sauce hinzugeben und weitere 10 Minuten köchlen lassen. Zum Schluss die Sauce für beide Varianten nochmals abschmecken.

© 2024 coquina.de