

## Kalbsrücken auf Bulgur mit Gewürzorange

### Zubereitung

#### ...des Bulgurs

1. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und mit der Gewürzmischung, Salz & Pfeffer abschmecken.

2. Den Bulgur nun zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mäßiger Temperatur quellen lassen.

3. Beiseite stellen.

#### ...des Gemüses

1. Der Blumenkohl wird verputzt, also den Stiel bis kurz unter dem Ansatz der Röschen entfernen und die Röschen auf ungefähr 2,5 cm Größe zerkleinern.

2. Die Schalotten werden nur abgeschält.

3. Die Karotten schälen und in 0,5 cm starke Scheiben schneiden.

4. Das Gemüse wird nun in Butter angeschwitzt und mit dem Fond aufgegossen.

5. Nun noch mit dem Salz, Pfeffer, Zucker & der Gewürzmischung abschmecken und langsam köcheln lassen bis die Schalotten fast keinen Biss mehr haben.

6. Beiseite stellen.

7. Der Frühlingslauch wird kurz vor dem Anrichten in feine Scheiben geschnitten und kurz mit etwas Butter in der Pfanne glasiert und mit Salz & Pfeffer abgeschmeckt.

### Einkaufsliste

Quelle: Eigene Kreation  
Benötigte Zeit: 1,5 h

#### Zutaten:

...für das Bulgur

- \* 250 g Bulgur
- \* ca. 1 EL orientalische Gewürzmischung
- \* 400 bis 500 ml Gemüsefond

...für das Gemüse

- \* 1/2 x Blumenkohl
- \* 2 x Karotten
- \* 5 x mittelgroße Schalotten
- \* 500 ml Gemüsefond
- \* ca. 1 EL orientalische Gewürzmischung
- \* 3 x Stangen Frühlingslauch

...die Gewürzorange

- \* 10 x Orangen
- \* Lorbeer, Sternanis
- \* Salz, Pfeffer, Zucker
- \* 2 EL Speisestärke

außerdem...

- \* 400 g Kalbsrücken "pariert"



### ...der Gewürzorange

1. Acht der Zehn Orangen werden quer halbiert und mittels Saftpresse gepresst.

2. Diesen Fond passieren und in einem Topf aufkochen und 2 Lorbeerblätter sowie ein Stück Sternanis zugeben und mit Salz und Zucker abschmecken.

3. Nun die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Mit der Stärke wird nun der kochende Orangensauce abgebunden, dass der Orangensaft eine sämige dickflüssige Konsistenz bekommt.

4. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

5. In der Zeit die restlichen zwei Orangen schälen und in Scheiben schneiden.

## Kalbsrücken auf Bulgur mit Gewürzoranzen

### Zubereitung

Zu guter letzt wird das Kalbsfleisch in einer breiten & heißen Pfanne angebraten und im Ofen bei auf die gewünschte Garstufe gebracht. Nach dem Garen dieses nun noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

### Anrichten

Sämtliche Bestandteile werden vor dem Anrichten erhitzt. Den Bulgur nun auf einen Teller geben im Ring anrichten und leicht von oben mit dem Löffel andrücken. Nun wird das Gemüseragout rings herum aufgelegt. Die Orangenscheiben auf den Ring geben und dabei etwas von dem Fond auf die Frucht napieren. Den Ring abziehen und eine Scheibe vom Kalbsrücken auf die Orange legen. Der Frühlingslauch auf dem Fleisch verteilen und zuletzt die Orangensauce um das Gemüse herum verteilen. Fertig!

### Einkaufsliste

Quelle: Eigene Kreation

Benötigte Zeit: 1,5 h

### Zutaten:

...für das Bulgur

- \* 250 g Bulgur
- \* ca. 1 EL orientalische Gewürzmischung
- \* 400 bis 500 ml Gemüsefond

...für das Gemüse

- \* 1/2 x Blumenkohl
- \* 2 x Karotten
- \* 5 x mittelgroße Schalotten
- \* 500 ml Gemüsefond
- \* ca. 1 EL orientalische Gewürzmischung
- \* 3 x Stangen Frühlingslauch

...die Gewürzoranzen

- \* 10 x Orangen
- \* Lorbeer, Sternanis
- \* Salz, Pfeffer, Zucker
- \* 2 EL Speisestärke

außerdem...

- \* 400 g Kalbsrücken "pariert"

