daheim+unterwegs

Frühlingshaftes Münsterländer Töttchen

Töttchen ist eine westfälische Spezialität aus dem Münsterland. Ursprünglich galt es als „Arme-Leute-Essen“ und wurde aus Kalbskopf mit Zunge, Hirn und aus Kalbfleisch gekocht, auch die Lunge und das Herz kamen in das Gericht. Die Innereien werden heutzutage meist weggelassen.

Das Rezept
(für vier Personen)

Zutaten
600 g Kalbsfleisch (Kalbsschulter ist ideal)
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke
10 schwarze Pfefferkörner
Salz
30 g Butter
2 EL Weizenmehl
2 Schalotten
1 Karotte
1 Lauchstange
etwas Essig (nicht zu sauer, z.B. Apfelbalsam-Essig)
1/2 EL Zucker
200 g saure Sahne
3 EL körniger Senf
2 Bund Radieschen (gerne auch bunte)
1 Handvoll Vogelmiere (auch Sternmiere genannt, Wildkraut, wächst auf fast allen Feldern und auch in Gärten-alternativ kann Kerbel verwendet werden)

Zubereitung
Das Kalbsfleisch in Würfel von ca. 2 x 2 cm schneiden und in einen hohen Topf geben. Den Topf knapp bedeckt (ca. zwei Finger breit) über das Fleisch mit kaltem Wasser auffüllen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit Nelke, Pfeffer und Lorbeer ebenfalls in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Herd zurückschalten, einen Deckel aufsetzen und das Fleisch ca. eine bis eineinhalb Stunden köcheln lassen, bis es gar und zart ist. Das gegarte Fleisch durch ein feines Sieb passieren. Dabei die Brühe auffangen und die Zwiebel und die Gewürze mit einem Löffel oder einer Gabel vom Fleisch trennen. Schalotten, Karotte und Lauch schälen, bzw. waschen, und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in einem flachen Topf mit Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Den Herd auf mittlere Hitze schalten, das Mehl kurz unter Rühren anrösten und die aufgefangene Brühe nach und nach unter Rühren angießen, so dass eine sämige Sauce entsteht.

Tipp
Die Sauce etwas dünnflüssiger halten, da sie noch ein bisschen einkocht.

Die eingekochte Sauce mit Senf und Essig abschmecken und eine Prise Zucker zugeben. Die saure Sahne mit einem Pürierstab kurz unter die Sauce mixen, das gekochte Kalbsfleisch und die Gemüsewürfel hinzufügen und das Töttchen langsam unter Rühren aufkochen lassen. Einen Esslöffel Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen (Nussbutter). Die Radieschen gut putzen, in die Pfanne geben, salzen und dann ca. zwei Minuten unter schwenken anbraten.
Das heiße Töttchen in einem tiefen Teller servieren. In die Mitte die gebratenen Radieschen geben und mit der gewaschenen und geputzten Vogelmiere ausgarnieren.

Tipp

Dazu passt prima eine Scheibe Pumpernickel.