

# Kalbsrücken auf Mangold-Kichererbsen-Gemüse

Für den Kalbsrücken den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die unterste Schiene ein Abtropfblech schieben und darauf ein Ofengitter setzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbslendensteaks darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten, auf das Ofengitter legen und etwa 50 Minuten saftig durchziehen lassen.

Für das Mangold-Kichererbsen-Gemüse den Mangold in Blätter teilen und waschen. Die Blätter von den Stielen und quer in 1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Stiele schälen und schräg in 2 cm breite Rauten schneiden. Beides getrennt in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Dabei die Stiele 2 bis 3 Minuten und die Blätter etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in 100 ml Wasser in einer Pfanne weich garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Brühe abgießen und den Mangold dazugeben und kurz mitdünsten. Die Kichererbsen hinzufügen und erhitzen. Die kalte Butter dazugeben und das Mangoldgemüse mit Ras-el-Hanout und Chilisalz abschmecken.

Das Olivenöl in einer Pfanne mit dem Marokkanischen Hähnchen- und Steakgewürz erwärmen und mit Salz würzen. Die Steaks darin wenden.

Das Mangold-Kichererbsen-Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Die Kalbssteaks darauf anrichten und mit der Gewürzbutter beträufeln.

**Tipp:** Einige Gerichte, die in der ägyptischen Küche noch heute gang und gäbe sind, gehen bis auf die Zeit der Pharaonen zurück. Zu ihnen gehört „Muluchiye“, das sogenannte Muskraut einer Malvenpflanze, deren Blätter beim Kochen einen unverwechselbaren, intensiven Geruch entwickeln. Hierzulande ist dieses Gemüse vor allem in getrocknetem Zustand zu bekommen; eine frische Alternative ist Spinat oder eben Mangold, der zudem noch etwas mehr Biss hat.

© ZS Verlag/Eising Studio/Food Photo&Video



## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Kalbsrücken:

1-2 TL Öl  
4 Kalbslendensteaks (à 200 g)  
4 EL mildes Olivenöl  
1 TL Marokkanisches Hähnchen- und Steakgewürz (ersatzweise Steak- und Grillgewürz oder Baharat)  
Salz

### Für das Mangold-Kichererbsen-Gemüse:

600 g Mangold  
Salz  
100 g Kichererbsen  
(aus der Dose; Abtropfgewicht)  
1/2 Zwiebel  
125 ml Gemüsebrühe  
3 EL kalte Butter  
2 TL Ras-el-Hanout  
mildes Chilisalz

### Außerdem:

1-2 EL Granatapfelkerne



Das Rezept stammt aus

Alfons Schuhbeck's

„Welt der Kräuter & Gewürze“ –

Die besten Rezepte

ISBN 978-3-89883-499-5

ZS Verlag, München,

€ 29,99