

Kalbfleisch-Terrine

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Marinieren: ca. 4 Std.

Garen: ca. 1 ¼ Std.

für eine Cake- oder Terrinenform von ca. 5 dl, gefettet, mit Mikrowellenfolie ausgelegt

- | | |
|--|--|
| 300 g mageres Kalbfleisch | |
| 50 g Bratspeck | vom Metzger 2-mal hacken lassen |
| 2 Esslöffel Madeira oder Marsala | |
| 1 Esslöffel Waldhonig | |
| wenig Pfeffer aus der Mühle | alles in einer Schüssel gut verrühren, Fleisch begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren |
| 7 Tranchen Rohschinken , | |
| 1 Tranche beiseite gelegt | Form mit den Tranchen überlappend auslegen (Foto rechts), zugedeckt kühl stellen |
| 1 Teelöffel Butter oder Margarine | in einer Pfanne warm werden lassen andämpfen |
| 1 kleine Schalotte , fein gehackt | |
| 1 dl Apfelwein | |
| 1 dl Fertig-Kalbsfond oder Fleischbouillon | |
| ½ Zimtstange | |
| 1 unbehandelte Zitrone , nur 1 Streifen dünn abgeschälte Schale | alles begeben, aufkochen, Flüssigkeit auf ca. ½ dl einkochen, Zimtstange und Zitronenschale entfernen, auskühlen |
| Bratbutter zum Braten | in einer Bratpfanne heiss werden lassen |
| 75 g geschnetzelte Kalbsleber | bei grosser Hitze ca. 2 Min. braten |
| 1 Esslöffel Madeira oder Marsala | |
| 3 Salbeiblätter , fein geschnitten | |
| 2 Prisen Salz , wenig Pfeffer | alles begeben, mischen, herausnehmen, auskühlen |
| 3 Esslöffel Rahm oder Halbrahm, kalt | zusammen mit der Leber im Cutter fein pürieren, zum marinierten Fleisch geben |
| 1 Mango , ½ in Würfeli, ½ in feinen Scheiben für die Garnitur | |
| zugedeckt beiseite gestellt | |
| ausgekühlte Flüssigkeit | |
| ¾ Teelöffel Salz | alles begeben, gut mischen |
| je 1 Zweiglein Rosmarin und Thymian | zum Garnieren |



Die mit Mikrowellenfolie ausgelegte Cakeform leicht überlappend mit Rohschinken-Tranchen auslegen.

Einfüllen: Masse satt in die vorbereitete Form füllen, dabei Ecken gut ausfüllen, glatt streichen. Die Form mehrmals auf einem Küchentuch sorgfältig klopfen, damit Luftblasen entweichen. Die überlappenden Rohschinken-tranchen zur Mitte hin einschlagen, beiseite gestellte Tranche und Kräuter darauf legen. Form mit Mikrowellen- und Alufolie zudecken.

Garen: Form auf einem Lappen in ein ofenfestes Geschirr stellen, siedendes Wasser bis zu ⅔ Höhe der Form einfüllen, ca. 1 ¼ Std. in der unteren Hälfte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens garen. **Garprobe:** die Masse gibt auf Fingerdruck nur leicht nach. Geschirr herausnehmen, Form ca. 1 Std. darin stehen lassen. In der Form entstandene Flüssigkeit abgiessen, lauwarmer Terrine auf eine Platte stürzen, ca. 1 Std. auskühlen. **Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage, im Tiefkühler 2 Monate.

Mango-Chutney

- 1 **Mango**, in Würfeli
- 1 **Papaya**, in Würfeli
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 dl **Weisswein**

zusammen in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln



- 1 dl **Weissweinessig**
- 30 g **Rohzucker**
- 1 Esslöffel **Waldhonig**
- 1 **unbehandelte Zitrone**, nur 1 Streifen dünn abgeschälte Schale
- ¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles begeben, ca. 20 Min. einkochen, bis das Chutney dickflüssig ist, Zitronenschale entfernen. **Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage

- je 1 kleine **Mango und Papaya**, in feinen Scheiben

zum Garnieren

Servieren: Terrine mit scharfem Messer in ca. 1½ cm dicke Tranchen schneiden, mit wenig Chutney auf Tellern anrichten, garnieren. Restliches Chutney separat dazu servieren.

Pro Person: 14 g Fett, 27 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 1666 kJ (398 kcal)