Ofen-Kalbsplätzli mit Champignons

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Plätzli vom Schweizer Kalb
300 g	Champignons
400 g	Zucchetti
250 g	Cherrytomaten
5 Zweige	Oregano
5 Zweige	Thymian
2 EL	HOLL-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1.5 dl	Hühnerbouillon
2	Frühlingszwiebeln
1	unbehandelte Zitrone
2 EL	Butter
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
8 dl	Gemüsebouillon
25 g	geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

510	kcal
40 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rohes Kalbsfleisch sollte Rosa bis rötlich sein

Das ist ein Zeichen für artgerechte Fütterung. In der Schweiz erhalten Kälber neben Milch ab der zweiten Woche auch Gras und Heu – deshalb die dunklere Farbe.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Champignons rüsten und halbieren. Zucchetti waschen und in Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kräuter hacken. Alles mit der Hälfte des Öls in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mischen.

3 Fleisch salzen. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Kalbsplätzli beidseitig kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Gratinform geben. Bratensatz mit Bouillon ablöschen und mit dem vorbereiteten Gemüse über das Fleisch geben.

4 Kalbsplätzli im auf 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

5 Frühlingszwiebeln waschen und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen und Schale fein abreiben.

6 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebeln darin andünsten. Reis beifügen, kurz mitrösten, dann mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen. Anschliessend nach und nach die Gemüsebouillon beifügen und den Risotto unter häufigem Rühren knapp bissfest garen. Am Schluss Zitronenschale und Käse beifügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Risotto mit Fleisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp
Anstatt Risotto passen auch Rosmarinkartoffeln oder eine cremige Polenta wunderbar zu diesem Gericht.