

Geschmorter Kalbsbraten an Tomatensugo mit Kürbis-Reis



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg** Schulterbraten vom Schweizer Kalb
- 2** Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 400 g** Cherrytomaten
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- 2 dl** Weisswein
- 3 dl** Hühnerbouillon
- 2 EL** getrocknete, italienische Kräuter
- 800 g** Kürbis
- 1 EL** Butter
- 4 Zweige** Thymian
- 250 g** Langkornreis
- 4 dl** Gemüsebouillon
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** Honig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 640** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 65 g** Kohlenhydrate
- 18 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** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und halbieren.

- 3 In einem Bräter Öl auf höchster Stufe erhitzen. Das Fleisch salzen und im Bräter rundum 4–5 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten beifügen. Mit Weisswein und Hühnerbouillon ablöschen und Kräuter dazu geben. Aufkochen und den Braten zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten weich schmoren.
- 4 Kürbis in Schnitze schneiden, entkernen, schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und Kürbiswürfel darin 2 Minuten dünsten. Thymian, Reis und Bouillon beifügen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten auf kleiner Stufe weich garen.
- 5 Den Braten aus der Sauce nehmen und diese mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Braten in Tranchen schneiden und wieder in die Sauce geben. Zusammen mit dem Kürbisreis servieren.