Geschmorter Kalbsbraten an Tomatensugo mit Kürbis-Reis

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.