Kalbskarreebraten mit weissen Portweinschalotten und Risotto

Gesamtzeit: 4 h

Aktivzeit: 1 h

Marinieren: 1 h

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1.8 kg	Karree vom Schweizer Kalb
0.5 dl	HOLL-Rapsöl
0.5	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft
2 EL	flüssiger Honig
2	Knoblauchzehen, grob gehackt
2	Zweige Thymian, grob gehackt
2	Zweige Rosmarin, grob gehackt
2	Zweige Liebstöckel, grob gehackt
1 EL	Salz
0.5 TL	Zucker
2 EL	Butter
200 g	kleine Schalotten, geschält
2 dl	weisser Portwein
2 TL	Speisestärke
3 dl	Rindsbouillon, kalt
2 EL	Aceto balsamico bianco
2 Zweige	Zweige Thymian
1	Zimtstange
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Butter
250 g	Risottoreis
2 dl	Weisswein

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

1	Lorbeerblatt
8 dl	Hühnerbouillon, heiss
50 g	Le Gruyère AOP, gerieben

Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

827	kcal
56 g	Eiweiss
54 g	Kohlenhydrate
2 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tiergesundheit

Matthias und Claudia Frei sorgen mit kleinen und grossen Massnahmen für mehr Gesundheit bei ihren Kälbern.

Zubereitung

1. Rapsöl bis und mit Liebstöckel fein pürieren. Mit Fleisch, Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben, gut mischen und bei Raumtemperatur mindestens 1 Stunde marinieren. Backofen mit einer ofenfesten Form à ca. 3 l Inhalt auf 90 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen. Karree während ca. 5 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt. Fleisch in vorgewärmte Form legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstechen. Thermometer auf 56 °C einstellen.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 90 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 3 Stunden garen.

4. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Stufe hellbraun karamellisieren, Butter beigeben. Mit Portwein ablöschen. Stärke in Bouillon auflösen, bis und mit Zimtstange dazugeben, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Schalotten weich sind.

5 Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Reis beifügen, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Lorbeer beigeben. Bouillon nach und nach dazugiessen, unter Rühren ca. 25 Minuten bissfest garen. Vor dem Servieren Käse unterrühren, würzen.

6 Fleisch tranchieren, mit Schalotten und Risotto servieren.