

Kalbsbraten an Balsamico-Feigen mit Bohnen-Mandel-Salat



Meine Wahl.



Gesamtzeit: 2 h 45 min



Aktivzeit: 45 min



Einfach

Zutaten

für 4 Personen

800 g Hals vom Schweizer Kalb
Salz, Pfeffer
2 EL HOLL-Rapsöl (1)
2 rote Zwiebeln
1 dl Fleischbouillon
600 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 EL Condimento bianco
Salz, Pfeffer
100 g Mandelstifte
0.5 Bund glattblättrige Petersilie
6 Feigen
1 EL HOLL-Rapsöl (2)
1 roter Chili
2 EL Zucker
1 dl Balsamico-Essig
1 Zweig Rosmarin

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

709 kcal
54 g Eiweiss
39 g Kohlenhydrate
35 g Fett



Glutenfrei



enthält Laktose

Zubereitung

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

- 1 Fleisch trocken tupfen, rundum kräftig würzen. Öl (1) in einem Bräter heiss werden lassen. Fleisch rundum ca. 6 Minuten anbraten. Herausnehmen.
- 2 Zwiebeln rüsten, in Streifen schneiden, im selben Bräter ca. 5 Minuten andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Fleisch zurück in den Bräter geben, im auf 120 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 90–120 Minuten zugedeckt garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 68 °C erreicht ist.
- 3 Bohnen rüsten, in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen, abtropfen lassen. Knoblauch rüsten, fein hacken, mit Olivenöl bis und mit Condimento bianco zu einer Sauce verrühren, würzen. Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Bohnen abtropfen lassen, noch warm mit dem Dressing und den Mandeln mischen. Petersilie fein schneiden, unter den Salat heben.
- 4 Feigen halbieren, Öl (2) in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Feigen mit der Schnittfläche nach unten ca. 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen. Chili entkernen, fein hacken. Zucker mit Balsamico, Rosmarin und Chili in derselben Pfanne zu einem Sirup einkochen. Feigen zurück in die Pfanne geben, ca. 3 Minuten fertig kochen.
- 5 Kalbsbraten aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. In Tranchen schneiden, mit den Balsamico-Feigen anrichten. Bohnensalat dazu servieren.