Kalbsragout in Tomaten-Rahm-Sauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 55 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Kalb
2 EL	Mehl
2	Zwiebeln
2 EL	Schweizer Bratbutter
3	Saucenknochen
2 dl	Weisswein
3 dl	Bouillon
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	reife Tomaten
1 dl	Rahm

Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwaren und Rüebli, Haselnüsse und Thymian) enthält ca.:

380	kcal
42 g	Eiweiss
8 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

1. Kalbsragout im Mehl wenden und gut abklopfen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2. Bratbutter in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Dann herausnehmen. Zwiebeln mit den Knochen im Bratsatz anbraten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen, das Fleisch wieder zugeben und alles zum Kochen bringen. Lorbeer, Nelken und wenig Salz zugeben. Geschlossen bei milder Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. In der Zwischenzeit Tomaten vierteln.

3 Sobald das Fleisch zart ist, die Knochen entfernen, Tomaten und Rahm zugeben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Teigwaren und gedünstete Rüebli mit Haselnüssen und Thymian.