


Kalbsragout in Tomaten-Rahm-Sauce



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 Rüebl mit Haselnüssen und Thymian.