Kalbsragout an Kapernsauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Kalb
2	Zwiebeln
2 EL	Mehl
2 EL	Bratbutter
5 dl	Bouillon
2	Lorbeerblätter
150 g	Pastinaken
150 g	Rüebli
2 Zweige	Peterli
1 EL	Kapern
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft (nach Belieben)

Nährwerte

1 Portion (ohne Bandnudeln und Salat) enthält ca.:

360	kcal
42 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Tipp

Zum Schmoren eignen sich Bräter aus Gusseisen, da sie die Wärme besonders gut speichern und leiten.

Zubereitung

1. Kalbfleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Kalbsragout im Mehl wenden. Bratbutter in einem Bräter bei starker Hitze schmelzen. Ragout in der heissen Butter portionsweise von allen Seiten anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Mit der Bouillon ablöschen und Lorbeer zugeben.
4. Bei milder Hitze zugedeckt 60–70 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

5 In der Zwischenzeit Gemüse schälen, in feine Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Das Ganze nochmals 10–20 Minuten leicht köcheln lassen.

6 Peterli waschen, grob hacken und zusammen mit den Kapern dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und sofort servieren.

Dazu passen Bandnudeln und ein Salat.