

# Krustenbraten von der Kalbsbrust



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 4 h 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 1 kg** Brust vom Schweizer Kalb  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2** Rüebli
- 150 g** Sellerie
- 2** Zwiebeln
- 4 dl** Kalbsfond
- 2** Lorbeerblätter
- 800 g** Weisskabis  
Salz
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl
- 1 TL** Kümmel, ganz
- 6 EL** Weissweinessig
- 1 TL** Zucker
- 6 EL** Rapsöl

## Zubereitung

- 1** Kalbsbrust von allen Seiten mit Pfeffer bestreuen und in eine flache Ofenform geben. Rüebli, Sellerie und Zwiebeln schälen, grob würfeln und um das Fleisch verteilen. Drei Viertel des Kalbsfonds und Lorbeerblätter dazugeben und im vorgeheizten Backofen bei 120 °C Ober- und Unterhitze ca. 4 Stunden garen. Gelegentlich mit Bratensaft übergiessen und gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen.
- 2** Währenddessen den Kabisstrunk entfernen und alles in sehr feine Streifen schneiden. Leicht salzen und von Hand 10 Minuten kräftig kneten. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelgratin) enthält ca.:

- 493** kcal
- 32 g** Eiweiss
- 7 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

## Tipp

Dieses Stück solltest du in deiner Metzgerei vorbestellen.

- 3 Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kümmel darin anrösten, mit Essig und dem restlichen Kalbsfond auffüllen. Das Ganze kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Rapsöl dazugeben und die Salatsauce über den Kabis geben. Gut vermengen und wiederum mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
  
- 4 Am Ende der Garzeit Kalbsbrust aus der Form nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser aus der Form lösen und durch ein Sieb in eine kleine Pfanne geben. Zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen.
  
- 5 Kalbsbrust in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Bratensauce und dem Kabissalat servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin.