Saftiger Kalbsschulterbraten aus dem Ofen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 15 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

800 g	Schulter vom Schweizer Kalb
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Zitronenthymian
3	Knoblauchzehen
1 Bündel	Frühlingszwiebeln
150 g	Stangensellerie
2 dl	trockener Weisswein
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
60 g	Butter
250 g	Risottoreis (z.B. Arborio)
1 l	heisse Gemüsebouillon
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Estragon

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

420	kcal
32 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Rohes Kalbfleisch sollte rosa bis rötlich sein.

Das ist ein Zeichen für artgerechte Fütterung. In der Schweiz erhalten Kälber neben Milch ab der zweiten Woche auch Gras und Heu – deshalb die dunklere Farbe.

Zubereitung

1 Kalbsschulter mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen und mit Knoblauchzehen in einem Bräter im heissen Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) 30–45 Minuten garen. Frühlingszwiebeln und Stangensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Braten mit Weisswein ablöschen und das vorbereitete Gemüse zugeben. 30 Minuten bei gleicher Hitze weitergaren. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

2 In der Zwischenzeit Schalotte schälen, fein würfeln und mit Lorbeer in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Heisse Bouillon portionsweise unter ständigem Rühren zugeben, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat, aber das Korn noch bissfest ist. Kräuter grob hacken und mit der restlichen Butter unter den Risotto rühren.

3 Kalbsschulter in Scheiben schneiden und mit Gemüse, Bratensaft und Risotto sofort servieren.