




# Saftiger Kalbsschutterbraten aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

-  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.