Kalbsschulterbraten gefüllt

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 10 min
Aktivzeit: 40 min
Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Schulter vom Schweizer Kalb (in der Metzgerei, eine Tasche ins Fleisch schneiden lassen)
250 g	Laugenbrot
2 dl	Milch
1	Zwiebel
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Peterli
1	Ei
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL- Rapsöl
4	Rüebli
2	Zwiebeln
1	Sellerie
3.5 dl	Bouillon

Nährwerte

1 Portion (ohne Bandnudeln) enthält ca.:

750	kcal
73 g	Eiweiss
43 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

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. Laugenbrot würfeln und in eine Schale geben. Die Milch etwas erwärmen und gleichmässig über die Brotwürfel verteilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter verlesen und fein hacken. Ei verquirlen. Alles unter die Brotwürfel heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Brotwürfelmischung in die Tasche der Kalbsschulter einfüllen und sorgfältig mit Holzspiesschen und Küchengarn verschliessen. Schulter in einem Bräter im heissen Öl von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gemüse putzen, schälen, grob würfeln und mit in den Bräter geben. Bouillon zugeben und im Ofen bei 175 °C Ober- und Unterhitze ca. 90 Minuten schmoren. Dabei den Braten öfter mit der Bratflüssigkeit begiessen. Wenn nötig etwas Wasser zugeben.

4 Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Etwa die Hälfte des Röstgemüses herausnehmen und den Rest mit dem Bratfond zu einer sämigen Sauce pürieren. Diese nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Braten portionieren und mit der Sauce und dem Gemüse servieren.

Dazu passen Bandnudeln.