Kalbsbrust gefüllt mit Brät und Kürbiskernen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 50 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel

Zutaten

für 8 Personen

1.3 kg	Brust vom Schweizer Kalb (vom Metzger möglichst flach geschnitten)
250 g	Brät vom Schweizer Kalb
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g	Kürbiskerne
5 Zweige	Estragon
2	Rüebli
250 g	Sellerie
1	Lauch
2	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
5 dl	Rotwein
3 dl	Gemüsebouillon
800 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
20 g	Butter
2 dl	Rahm
	Muskatnuss, frisch gerieben
600 g	grüne Bohnen
100 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein in Scheiben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

776	kcal
43 g	Eiweiss
21 g	Kohlenhydrate
52 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Die Füllung nicht aus Kalbsbrät, sondern aus der Füllung einer groben Bratwurst zubereiten.

Zubereitung

Meine Wahl.

1 Kalbsbrust auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne grob hacken, Estragon fein schneiden. Beides mit dem Kalbsbrät mischen und gleichmässig auf der Kalbsbrust verstreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Die Kalbsbrust aufrollen und mit Küchengarn binden.

2 Rüebli, Sellerie und Lauch grob schneiden, Zwiebeln schälen und halbieren.

3 Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Kalbsbrust darin von allen Seiten 4–5 Minuten goldgelb anbraten. Mit dem Gemüse in eine Ofenform geben, Rotwein und Bouillon zugeben und im unteren Bereich des vorgeheizten Ofens bei 180 °C (Umluft 160 °C) 60–70 Minuten garen. Gelegentlich mit der Bratflüssigkeit begiessen.

4 In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Eine Gratinform mit dem Knoblauch ausreiben, mit Butter einstreichen und die Kartoffelscheiben hineinschichten. Rahm mit Salz und Muskat kräftig würzen und darübergiessen. Im oberen Bereich des Ofens 40–45 Minuten mitgaren.

5 Währenddessen Bohnen in Wasser gar kochen, abgiessen und beiseitestellen.

6 Kalbsbrust nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Bohnen darin schwenken, wenig salzen.

7 Kalbsbrust in Scheiben schneiden und mit Bratensaft, Bohnen und Gratin servieren.