Kalbsnierstück niedergegart an Rotweinsauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 15 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

800 g	Nierstück vom Schweizer Kalb
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1	grosse Orange
1 EL	Wacholderbeeren
250 g	Schalotten
1 Zweig	Thymian
3 dl	Rotwein
30 g	kalte Butter

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffel-Kräuter-Tätschli und Stangensellerie) enthält ca.:

250	kcal
30 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
11 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. Kalbsnierstück salzen und pfeffern. Im heissen Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Orange heiss abwaschen, Schale mit einem Zitronenschaber ablösen und Saft auspressen. Wacholderbeeren grob zerdrücken, mit Orangensaft und -schale vermengen. Auf den Kalbsbraten verteilen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Ober- und Unterhitze) 2 Stunden garen.

2. Nach 1 Stunde geschälte Schalotten und Thymian zugeben und mit Rotwein ablöschen.

3 Nach Ende der Garzeit den Braten aus der Form nehmen und warm halten. Bratensatz mit etwas Wasser vom Rand lösen und mit den Schalotten kräftig einkochen. Vom Herd nehmen und kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Braten in Scheiben schneiden und mit der Rotwein-Schalottensauce servieren.

Dazu passen Kartoffel-Kräuter-Tätschli und Stangensellerie.