

Kalbsnierstück niedergegart an Rotweinsauce



Der feine Unterschied.

 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**



Der feine Unterschied.

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.