




# Selbst gemachter Fleischkäse mit Zwiebelsauce



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 25 min
-  Aktivzeit: 1 h 25 min
-  Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 1 kg** Brät vom Schweizer Kalb
- 2 Stiele** Oregano
- 1 EL** eingelegter grüner Pfeffer
- 300 g** Zwiebeln
- 30 g** Butter
- 1 dl** trockener Weisswein
- 2.5 dl** Bouillon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln und Selleriesalat) enthält ca.:

- 500** kcal
- 22 g** Eiweiss
- 6 g** Kohlenhydrate
- 42 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1** Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, grünen Pfeffer grob hacken und beides gründlich mit dem Kalbsbrät vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Terrinenform (ca. 1 Liter Inhalt) geben.
- 2** Im vorgeheizten Backofen bei 120 °C ca. 60–70 Minuten backen.
- 3** In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Bouillon auffüllen. 8–10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Braten aus der Form nehmen, portionieren, Sauce nochmals erwärmen und dazu servieren.  
Dazu passen Kartoffeln und Selleriesalat.