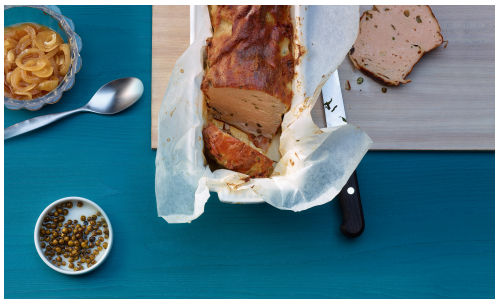
Selbst gemachter Fleischkäse mit Zwiebelsauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.