



Kalbsbraten aus dem Ofen mit Hagebuttensalsa



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 55 min

 Aktivzeit: 2 h

 Marinieren: 35 min

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1.2 kg** Hals vom Schweizer Kalb
- 7** schwarze Pfefferkörner
- 1** Zitrone, Saft
- 400 g** frisch gepflückte Hagenbutten
- 2** kleine Frühlingszwiebeln
- 1** Bio-Limette
- Salz
- 1 Msp.** Chiliflocken
- 2 TL** Honig
- 1 EL** Olivenöl
- 1 Bund** Koriander
- 1 EL** Bratbutter
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 2 dl** Weisswein, trocken
- 2 dl** Kalbsfond
- 1** Spitzkabis
- 1 EL** Butter
- wenig Muskatnuss, frisch gerieben

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln) enthält ca.:

- 447** kcal
- 43 g** Eiweiss
- 28 g** Kohlenhydrate
- 11 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Kalbshals trocken tupfen. Pfeffer grob zerdrücken, mit dem Zitronensaft über den Kalbshals geben und gut einreiben. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit einem Teller bedecken und 2 Stunden ziehen lassen.

- 2 In der Zwischenzeit die Hagebutten für die Salsa halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Limette heiss abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz und Chiliflocken würzen. Honig und Olivenöl dazugeben. Koriander von den Stielen zupfen und unterrühren. Zur Seite stellen.
- 3 Bratbutter in einem flachen Bräter bei starker Hitze schmelzen lassen. Kalbshals darin von allen Seiten während insgesamt ca. 6 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehen halbieren, mit Weisswein und Kalbsfond zum Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) während 75–80 Minuten ohne Deckel braten.
- 4 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Spitzkabis in feine Streifen schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.
- 5 Braten aus dem Ofen nehmen und etwas Bratenfond zur Salsa geben. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Hagebuttensalsa und Spitzkabis servieren.

Dazu passen violette Kartoffeln.