Kalbsarrostini mit Apfel und Cidre

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h
Aktivzeit: 30 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Brust vom Schweizer Kalb (Streifen à ca. 180 g für Arrostini)
8 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
3 Zweige	Salbei
1	Gemüsezwiebel
300 g	Sellerie
2	säuerliche Äpfel
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 dl	Cidre (Apfelwein)
3 dl	Kalbsfond

Nährwerte

1 Portion (ohne Bramata und Chicorée) enthält ca.:

590	kcal
40 g	Eiweiss
16 g	Kohlenhydrate
38 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Auf Nachfrage bekommst du Arrostini auch schon fertig gewickelt und gebunden in deiner Metzgerei.

Zubereitung

1. Kalbsarrostini zusammenrollen, mit Salbei belegen, mit je 2 Tranchen Speck umwickeln und anschliessend mit Küchengarn zu einem kleinen Päckchen verschnüren.

2. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen und würfeln, Äpfel vierteln und entkernen.

3. Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen. Kalbsarrostini darin von beiden Seiten je 3 Minuten kräftig anbraten und danach herausnehmen.

4 Zwiebel in den Bräter geben und glasig dünsten. Sellerie und Äpfel ebenfalls dazugeben, 2–3 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Arrostini wieder in den Bräter legen, alles mit Cidre und Kalbsfond ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze während ca. 90 Minuten sanft schmoren.

5 Kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt mit Zitrone verfeinerte Bramata und geschmorter Chicorée.