Gefüllte Kalbsschulter mit Steinpilzen und getrockneten Tomaten

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 30 min

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

800 g	Kalbsschulter vom Schweizer Kalb (in der Metzgerei zum Füllen präparieren lassen)
50 g	Speck vom Schweizer Schwein
15 g	getrocknete Steinpilze
30 g	getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
1	Zwiebel
5 Scheiben	Toastbrot
0.75 dl	Milch
1 Zweig	glatte Petersilie
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Ei
2	Knoblauchzehen, geschält
1.5 dl	trockener Weisswein
1.5 dl	Gemüsebouillon

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

290	kcal
33 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

1. Steinpilze in einer Tasse mit heissem Wasser 10 Minuten einweichen. Steinpilze und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck fein würfeln. Toast grob würfeln und mit der lauwarmen Milch übergiessen.

2. Petersilie fein hacken, mit Salz, Pfeffer und Ei unter die Toastmasse rühren. Die Kalbsschulter damit füllen und mit Küchengarn und Zahnstochern fest verschliessen.

3 Die gefüllte Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauchzehen in einem Bräter rundum scharf anbraten. Im heissen Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 60 Minuten braten. Nach ca. 30 Minuten mit Weisswein und Bouillon ablöschen.

4 Kalbsschulter aus dem Bratfond nehmen, Bratfond durch ein feines Sieb giessen, Garn und Zahnstocher von der Kalbsschulter entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Butterrüebli in Honig glasiert