


Kalbsragout zart schmoren



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 45 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Kalb
- 1 EL** Bratbutter
- 2 EL** Weissmehl
- 2** Karotten, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 150 g** Knollensellerie, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 2** Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 2** Knoblauchzehen, geschält, halbiert
- 3 EL** Tomatenpüree
- 4 dl** Rotwein
- 5 dl** Bratenfond
- 2** Gewürznelken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock) enthält ca.:

- 311** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 11 g** Kohlenhydrate
- 11 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Fleisch und Milch sind Koppelprodukte.

Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Somit hängen Milch- und Fleischproduktion in der Schweiz zusammen.

Zubereitung

- 1** Kalbsragout 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Fleisch mit Mehl bestäuben. Das bindet später die Sauce.
- 3** Ragout portionenweise anbraten: Dazu Topf mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Butter schön flüssig ist, Ragout hineingeben und gut verteilen. Am Anfang nicht rühren.

- 4 Erst nach etwa einer Minute umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch rundum schön goldbraun ist. Beiseitestellen, die weiteren Portionen anbraten und diese ebenfalls beiseitestellen.
- 5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch braten, bis sie goldbraun sind. Dann Tomatenpüree hinzugeben, 3 Minuten mitrösten und mit Rotwein ablöschen.
- 6 Rotwein etwa 3 Minuten einkochen lassen, Bratenfond, Gewürznelken, Salz, Pfeffer und am Schluss das Fleisch dazugeben und umrühren. Herd zurückdrehen auf kleine Stufe, Deckel drauf und 30 Minuten köcheln lassen.
- 7 Nach 30 Minuten Deckel entfernen und nochmals 30–40 Minuten unter gelegentlichem Umrühren offen weiterkochen. So bildet sich eine feine, dicke Sauce.
- 8 Am Ende der Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich einfach in die Ragoutwürfel stechen lässt, ist es perfekt.
- 9 Schön anrichten und sofort servieren.
Dazu passt Kartoffelstock.