Kalbsragout zart schmoren

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.