



Kalbsbrustschnitten zart schmoren



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 2 h 10 min

 Aktivzeit: 40 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Brustschnitten vom Schweizer Kalb, gebunden (je ca. 220 g)
- 100 g Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
- 3 EL Öl
- 100 g getrocknete Aprikosen, halbiert
- 1 Zwiebel, geschält, geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, halbiert
- 2 Rüebli, geschält, in Stängel geschnitten
- 1 Lauch, gewaschen, in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 200 g Knollensellerie, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 TL Mehl
- 1 dl Weisswein
- 5 dl Kalbsfond
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner, grob zerdrückt
- 2 TL Salz
- 2 Vanilleschoten, längs aufgeschnitten
- 1 dl Vollrahm

Zubereitung

- 1 Kalbsbrustschnitten 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Nährwerte

1 Portion (ohne Risotto) enthält ca.:

- 1024 kcal
- 64 g Eiweiss
- 54 g Kohlenhydrate
- 57 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Tipp

Gebundene Kalbsbrustschnitten solltest du in der Metzgerei vorbestellen.

- 2 Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl schön flüssig ist, die Kalbsbrustschnitten portionenweise auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten, dann beiseitestellen.
- 3 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und Speckwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Aprikosen, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse dazugeben und rösten, bis alles schön goldbraun ist.
- 4 Mehl dazugeben, mit Weisswein ablöschen und 1–2 Minuten einkochen lassen. Dann Kalbsfond, Kräuter, Salz und Vanille dazugeben und gut umrühren.
- 5 Kalbsbrustschnitten wieder hineingeben und das Ganze auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren.
- 6 Nach 1,5 Stunden Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sich die Gabel einfach in die Kalbsbrustschnitten stechen lässt, sind sie so weit. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
- 7 Herd auf mittlere Stufe drehen, Kalbsfond bis auf die Hälfte einkochen, Rahm dazugeben und gut umrühren.
- 8 Fleisch in den Topf geben und kurz aufwärmen.
- 9 Anrichten und sofort servieren.
Dazu passen Risotto und Schmorgemüse.