Kalbsbraten aus dem Ofen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1	runde Nuss vom Schweizer Kalb, gebunden
2 EL	Öl
4 Zweige	Thymian
60 g	Butter
1	Zucchetti, in Stengel geschnitten
1	rote Peperoni, grob gewürfelt
1	gelbe Peperoni, grob gewürfelt
1	Zwiebel, in Achtel geschnitten
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock und Gemüse) enthält ca.:

315	kcal
38 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

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

Zubereitung

1. Kalbsnuss 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Ofen mitsamt der Ofenform auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Kalbsnuss hineinlegen. Während ca. 4 Minuten rundum anbraten, bis sie schön goldbraun ist. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3. Fleisch und Gemüse in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist.

4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf Zieltemperatur 60 °C einstellen. Achtung: Das Fleisch kommt schon bei 54 °C aus dem Ofen!

5 Fleisch im Ofen alle 15 Minuten mit zerflossener Butter aus der Form übergiessen.

6 Bei 54 °C aus dem Ofen holen und zugedeckt ruhen lassen, bis eine Kerntemparatur von 60 °C erreicht ist. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.

7 Bratenschnur entfernen, Fleisch aufschneiden und sofort servieren.

Dazu passen Kartoffelstock und Gemüse.