


Kalbsbraten aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

 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 Zucchini, 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

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 Kerntemperatur 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.