Kalbsvoressen an einer Morchelrahmsauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 50 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Voressen vom Schweizer Kalb
20 g	getrocknete Morcheln
3	Zwiebeln
300 g	Rüebli
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	Mehl
2 dl	trockener Weisswein
3 dl	Bouillon
1	Lorbeerblatt
	Salz
2 dl	Rahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
0.25 Bund	Schnittlauch

Nährwerte

1 Portion (ohne Butternudeln) enthält ca.:

525	kcal
44 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Steinpilze gehen immer

Als Alternative zu den Morcheln sind auch getrocknete Steinpilze sehr fein.

Zubereitung

1. Morcheln in ein Gefäss geben und in warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen und würfeln. Rüebli schälen und in dicke Scheiben schneiden.

2. Öl in einem grossen Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsvoressen darin rundherum anbraten, mit Mehl bestäuben, gut verrühren und kurz anrösten. Fleisch herausnehmen.

3. Zwiebeln im Bratsatz anbraten. Morcheln aus dem Wasser nehmen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Einweichwasser durch ein feines Sieb zu den Zwiebeln geben, mit Weisswein und Bouillon auffüllen, Fleisch und Rüebli zugeben und alles zum Kochen bringen. Lorbeer und wenig Salz zugeben. Geschlossen bei milder Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

4 Sobald das Fleisch zart ist, den Rahm zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Kurz erhitzen, Schnittlauch schneiden und dazugeben. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Butternudeln.