


Kalbsbrust mit Olivenfüllung und Gersotto



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 8 Personen

- 1.2 kg** Brust vom Schweizer Kalb (vom Metzger möglichst flach geschnitten)
- 300 g** Brät vom Schweizer Kalb
- 150 g** violette oder schwarze Oliven, entsteint
- 1 Bund** Küchenkräuter, z.B. Peterli, Basilikum, Majoran, Oregano usw.
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
- 2** Zwiebeln
HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 Zweige** Rosmarin
- 5 dl** Rindsbouillon
- 2 dl** Marsala
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 600 g** Wirz
- 8 dl** Hühnerbouillon
- 1 TL** Butter
- 200 g** Rollgerste
- 100 g** Crème fraîche
- 25 g** Sbrinz, gerieben

Zubereitung

- 1** Oliven grob hacken. Kräuter fein hacken. Beides mit dem Brät mischen und mit Pfeffer würzen. Kalbsbrust auf der Arbeitsfläche ausbreiten, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Brät gleichmässig auf dem Fleisch verstreichen, an einer Längsseite 5 cm Rand freilassen. Fleisch aufrollen, mit Schnur binden.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 682** kcal
- 38 g** Eiweiss
- 26 g** Kohlenhydrate
- 44 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

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.

- 2 Zwiebeln schälen und grob schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischrolle darin rundum 4–5 Minuten anbraten, danach mit Zwiebeln und Rosmarin in Bräter geben. Bouillon und Marsala beifügen, alles auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens bei 180 °C (Umluft 160 °C) 60–70 Minuten schmoren, ab und zu mit der Flüssigkeit übergossen.
- 4 Für das Gersotto Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken.
- 5 Wirz waschen, rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, abgiessen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Wirzes mit der Hälfte der Bouillon pürieren.
- 6 In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in der Butter glasig dünsten. Gerste beifügen, mit der restlichen Bouillon aufgiessen. Alles kochen lassen, bis die Bouillon absorbiert ist. Den pürierten Wirz beifügen, Gersotto fertig garen. Zuletzt restlichen Wirz, Crème fraîche, Sbrinz beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen, zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Schmorflüssigkeit mitsamt Zwiebeln pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsbrust in Scheiben schneiden, mit Sauce sowie Wirz-Gersotto servieren. Tipp: Das Brät für die Füllung kann auch mit Dörrtomaten oder in Öl eingelegten Peperoni verfeinert werden.