


Kalbfleisch-One-Pot mit Kürbis und Fregola Sarda



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Kalb
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 100 g** in Öl eingelegte Dörrtomaten
- 6 Zweige** Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 dl** Weisswein
- 1 l** Rindsbouillon
- 1 kg** Kürbis
- 1 Bund** Peterli
- 200 g** Fregola Sarda

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 571** kcal
- 51 g** Eiweiss
- 55 g** Kohlenhydrate
- 12 g** Fett

 enthält Gluten

 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** Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Dörrtomaten mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden. Thymian hacken.
- 3** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem grossen Bräter erhitzen und Fleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch beifügen und kurz mitbraten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und die Dörrtomaten beifügen. Alles zugedeckt 60 Minuten kochen lassen.

- 4 Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Peterli hacken. Nach 60 Minuten Kürbis und Fregola Sarda zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, gelegentlich umrühren.
- 5 Etwas Flüssigkeit sowie 5?6 Kürbisstücke entnehmen und fein pürieren. Das Kürbispüree mit dem Peterli wieder beifügen und den One Pot mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Tipp

Fregola Sarda ist eine Pastasorte aus Sardinien. Die kleinen Kügelchen sind nur gerade so gross wie ein Pfefferkorn und werden aus Hartweizengriess hergestellt. Ersetzen kann man sie mit Risoni oder Ditalini.