



Rezept zum optimalen Teller

Gefüllte Kalbsbrust in Marsalasaucе mit Federkohl und Salzkartoffeln



Nährwertangaben pro Portion

Energie	620 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	54 g
Fett	26 g

In % der Gesamtenergie

23%
35%
38%



Rezept zum optimalen Teller

Gefüllte Kalbsbrust in Marsalasauce mit Federkohl und Salzkartoffeln

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
 Braten: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten:

Gefüllte Kalbsbrust:

- 800 g - 1 kg dünne Kalbsbrust vom Schweizer Kalb. Vom Metzger zum Füllen eine Tasche schneiden lassen. *(Fleisch reicht für 2 Mahlzeiten)*
- 150 g Rüebli, fein gewürfelt
- 80 g Stangensellerie, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 80 g braune Champignons, fein gewürfelt
- 80 g Lauch, fein gewürfelt
- ½ Bund Schnittlauch, fein gehackt
- ½ Bund Peterli
- 5 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
- 75 ml Milch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Küchengarn
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 400 ml Fleischbouillon (bei Bedarf auch mehr)
- 3 cl Marsala
- 1-2 TL Maizena

Federkohl (als Alternative Wirz):

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 500 g Federkohl, gerüstet, in kleine Stücke zerupft

Resteverwertung:

Die zweite Hälfte des Fleisches lässt sich am nächsten Tag aufwärmen oder kann mit etwas Sauce auch tiefgekühlt werden



- 1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Salzkartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln, festkochend, geschält, in gleichmässige Würfel geschnitten
- ca. 2 TL Salz
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Toastbrot in eine Schüssel geben und mit der lauwarmen Milch übergiessen. Die Gemüsegewürfel und das Ei dazugeben und sorgfältig verrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken.

Kalbsbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereitete Masse einfüllen und die Kalbsbrust mit Küchengarn zunähen oder mit Zahnstocher verschliessen.

Kalbsbrust in einem Bräter im heissen Öl rundherum anbraten, mit Bouillon übergiessen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 100 Minuten garen. Dabei mehrmals mit Bratfond begiessen. Zwiebelwürfel im Öl andünsten, Federkohl kurz mitdünsten bis er zusammenfällt. Etwas Wasser oder Bouillon begeben und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Am Schluss Deckel entfernen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen, abschmecken.

Wasser aufkochen mit Salz würzen (ca. 1 Liter, Kartoffelwürfel müssen nachher mit Wasser bedeckt sein). Kartoffelwürfel begeben und auf kleiner Stufe 10-15 min zugedeckt kochen. Wasser abgiessen, Pfanne ohne Deckel noch einmal auf die warme Platte stellen und Wasser verdampfen lassen. Kartoffeln mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Kalbsbrust aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Bratfond etwas einkochen, mit Marsala verfeinern, 1 TL Maizena in ½ dl kaltes Wasser einrühren, Fonds abbinden und gegebenenfalls abschmecken. Die Hälfte des Bratens in Scheiben schneiden und mit der Hälfte der Sauce, dem Federkohl und den Salzkartoffeln servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019



Schweiz. Natürlich.