



Rezept zum ausgewogenen Teller

Gefüllte Kalbsbrust in Marsalasauce mit Federkohl und Salzkartoffeln



Nährwertangaben pro Portion

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

In % der Gesamtenergie



Rezept zum ausgewogenen 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. <i>(Fleisch reicht für 2 Mahlzeiten)</i> | Fleisc am n wärm mit e tiefg |
| 150 g | Rübli, 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 zerzupft | |

Resteverwertung:
Die zweite Hälfte des
Fleisches lässt sich
am nächsten Tag auf-
wärmen oder kann
mit etwas Sauce auch
tiefgekühlt werden



1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
Gemüsebouillon

- * besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen
- Salzkartoffeln:**
- 1 kg Kartoffeln, festkochend, geschält, in gleichmässige Würfel geschnitten
- ca. 2 TL Salz
- 1 Rund Schnittlauch

Zubereitung:

Toastbrot in eine Schüssel geben und mit der lauwarmen Milch übergießen. Die Gemüsewürfel 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 beigeben 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 beigeben 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 $\frac{1}{2}$ dl kaltes Wasser einröhren, Fonds abbinden und gegebenenfalls abschmecken. Die Hälfte des Bratens in Scheiben schneiden und mit der Hälfte der Sauce, dem Federkohl und den Salzkartoffeln servieren.