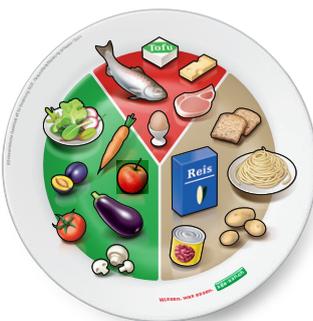




Rezept zum optimalen Teller

Brätkügelli an Rahmsauce mit Rosenkohl und Lauch, dazu Vollreis



Nährwertangaben pro Portion

Energie	610 kcal
Eiweiss	28 g
Kohlenhydrate	53 g
Fett	30 g

In % der Gesamtenergie

18%
35%
44%



Rezept zum optimalen Teller

Brätkügli an Rahmsauce mit Rosenkohl und Lauch, dazu Vollreis

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

Brätkügli:

- 400 g Kalbsbrät (Fertigprodukt)
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- ½ TL Currypulver
- 1 Liter Fleischbouillon
- 1 dl Halbrahm
- 1 dl Milch Drink
- 25 g Speisestärke, z.B. Maizena
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 450 g Rosenkohl, gerüstet und geviertelt
- 300 g Lauch, gerüstet und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 TL Rapsöl
- 1 ½ dl Gemüsebouillon
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Vollreis:

- 200 g roter Langkorn-Vollreis (roh)



Zubereitung

Kalbsbrät mit Petersilie und Currypulver verrühren. In einem Topf die Fleischbouillon aufkochen. Mit Teelöffeln kleine runde Nocken von der Brätmasse abstechen und in die leicht kochende Bouillon gleiten lassen. Die Brätkügli am Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus der Bouillon heben und auf einen Teller geben.

Vollreis in 1 Liter Wasser aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. Reis leicht salzen, auf kleinster Stufe zugedeckt warm halten.

5 dl Fleischbouillon abmessen, zusammen mit dem Halbrahm in einen Topf geben und aufkochen. Milch Drink mit der Speisestärke verrühren. Unter Rühren die angerührte Speisestärke in die kochende Rahm-Bouillon giessen. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Rosenkohl und Lauch in Öl andünsten. Gemüsebouillon dazu giessen und zugedeckt ca. 6–8 Minuten dünsten.

Sauce unter Rühren aufkochen. Brätkügli mit dem Gemüse beifügen und nochmals gut heiss werden lassen. Brätkügli und Gemüse mit dem Reis anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.