



Kalbgeschnetzeltes an Dörrtomaten-Balsamico-Sauce

Dörrtomaten und Balsamico sind eine besondere Genussharmonie und geben jedem Gericht einen leicht italienischen Touch.

ZUTATEN

 Für 2 Personen

1 Esslöffel Bratbutter
300 g Kalbfleisch geschnetzelt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 dl Balsamicoessig
1/2 dl Portwein rot
1 dl Gemüsebouillon
ersatzweise Hühnerbouillon
1 Teelöffel Tomatenpüree
50 g Dörrtomaten in Öl
eingelegt
1 dl Rahm
1/2 Bund Basilikum ersatzweise
glattblättrige Petersilie

Dazu passt

Feine Nudeln, Reis oder eine cremige Polenta.

NÄHRWERT

Pro Portion

442 kKalorien
1849 kJoule
5g Kohlenhydrate
27g Eiweiss
31g Fett

Erschienen in
02 | 2014, S. 72

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2** In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der Pfanne so verteilen, dass jedes Fleischstückchen mit der einen Seite auf dem Pfannenboden liegt. Auf dieser ersten Seite gut 1 Minute ohne Wenden anbraten. Dann das Fleisch mit der Bratenschaufel lösen und unter häufigem Wenden nur noch 30 Sekunden weiterbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen und auf der vorgewärmten Platte im 80 Grad heissen Ofen etwa 15 Minuten nachgaren lassen.
- 3** Inzwischen den Bratensatz mit dem Essig und dem Portwein auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne umgiessen. Die Bouillon beifügen und das Tomatenpüree unterrühren. Alles wieder zur Hälfte einkochen lassen.
- 4** Inzwischen die Dörrtomaten in feine Streifen schneiden. Mit dem Rahm zur eingekochten Sauce geben und noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet.
- 5** Basilikum oder Petersilie fein hacken. Am Schluss in die Sauce geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Kochend heiss über das Kalbgeschnetzelte auf der Platte giessen und sofort servieren.

Weil das Geschnetzelte nur ganz kurz angebraten wird und dann im Ofen etwa 15 Minuten nachgart, hat man wunderbar Zeit, um die Sauce sowie allfällige Beilagen stressfrei fertigzustellen. Wird das Fleisch in grösserer Menge als rezeptiert zubereitet, unbedingt in mehreren Portionen anbraten, damit das Fleisch nicht Wasser zieht.