



Kalbsbrust mit Petersilienfüllung

Für 4-6 Portionen:
 3 Scheiben Toastbrot
 4 Bund glatte Petersilie
 1 El Senf, 4 El Öl
 1 Ei (Gew.-Kl. 2)
 Salz, Pfeffer a. d. Mühle
 1 kg Kalbsbrust mit Tasche
 (beim Metzger einschneiden lassen)
 20 g Butter oder Margarine
 1/2 l Brühe (Instant)
 100 g Crème fraîche
 2-3 El Saucenbindemittel

Das Toastbrot entrinden, grob zerteilen. 2 Bund Petersilie von den Stielen zupfen und mit Toastbrot, Senf und 2 El Öl mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Das Ei unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kalbsbrust mit der Petersilienmasse füllen, mit Holzstäbchen zusammenstecken, dann mit einem Faden wie einen Schnürschuh verschließen.

Die Kalbsbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl mit der Butter oder Margarine erhitzen, das Fleisch

darin anbraten.

1/4 l Brühe angießen, den Braten zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 1/2-2 Stunden schmoren. Die restliche Petersilie hacken.

Den Braten herausnehmen und warm halten. Die restliche Brühe und Crème fraîche zum Bratensud geben, aufkochen, mit Saucenbindemittel binden. Petersilie zugeben und, falls nötig, nachwürzen. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Pro Portion ca. 34 g Eiweiß, 27 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 1840 Joule (441 Kalorien)