

Kalbsrahmbraten

Zutaten: für 4 Personen

1 kg mageren Kalbsbraten
2 EL Öl
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Tomaten
Salz, weißer Pfeffer
125 ml trockener Weißwein
400 ml Brühe
100 g Creme fraiche
1 - 2 EL Mehl oder Speisestärke



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Kalbsrahmbraten, das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen. Mit Salz und weißem Pfeffer ringsum einreiben, etwa gut 20 Minuten in der Küche liegend ruhen lassen. Während dieser Zeit die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Karotten putzen, in größere Stücke, Tomaten in Viertel schneiden.

In einem ausreichend großen Fleischtopf mit Deckel etwas Öl erhitzen. Kalbsbraten anbraten, umdrehen, die andere Seite anbraten, dabei an der Seite die Zwiebelringe, Karotten und zuletzt die Tomatenstücke dazu geben. Kurz mit braten. Etwas salzen, mit Wein und Brühe ablöschen.

Zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren lassen.

Oder vielleicht doch lieber im Backofen bei etwas niedriger Temperatur langsam geschmort:

Kalbsbraten ringsum mit Salz und Pfeffer einreiben, dünn mit etwas Mehl bestreuen.

Den Backofen auf 175 ° C vorheizen.

Den Kalbsbraten in einem backofentauglichen schweren Schmortopf mit Deckel (besonders gut ein Schmortopf oder Pfanne aus Gusseisen) ringsum in heißem Öl

pro Seite mindestens 5 - 6 Minuten anbraten,



dabei zwischendurch die Temperatur etwas zurückdrehen.

Das Bratenstück kurzfristig aus dem Topf nehmen und warmhalten.

Die Zwiebel kurz im Bratfett anschmoren, Karotten hinzugeben, ebenfalls ein paar Minuten mitanschmoren, Tomaten dazu geben unterrühren.

Etwa die Hälfte vom Wein darüber gießen, rasch einkochen lassen. Den restlichen Wein hinzugeben, einkochen.

Zuletzt die Gemüsemischung mit 400 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond aus dem Glas übergießen. Den angebratenen Kalbsbraten auf das Gemüse legen und den Topfinhalt einmal kräftig aufkochen, danach bei zurückgedrehter Heizstufe noch langsam ein paar Minuten weitergaren.

Den Schmortopf mit Inhalt nun in den auf 175 ° C vorgeheizten Backofen im unteren Drittel der Backröhre stehend einschieben.

Die Backofentemperatur **auf 120 ° C zurückschalten** und den Kalbsbraten bei dieser etwas niedrigeren Temperatur mit einem Deckel zugedeckt etwa 2 Stunden oder bei Bedarf auch etwas länger langsam fertigschmoren.

Zwischendurch das Bratenstück mindestens einmal wenden. Zuletzt den Kalbsbraten mit einer Gabel leicht anstechen und prüfen ob das Fleisch zart genug ist.

Das Fleisch auf eine Platte legen und im auf 80 ° C warmen Backofen warmhalten. Den Bratensaft aus dem Topf durch in ein Sieb durchdrücken, dabei die Karotten ebenfalls zur Soße durchdrücken. Falls man etwas mehr Soße benötigt noch Brühe oder Wasser zugießen.

In einer kleinen Schüssel Creme Fraiche mit Mehl oder Speisestärke mischen und die Soße damit binden. Mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas Weißwein oder trockenem Wermut Noilly Prat (französischer Wermut) nachwürzen.

Den Kalbsbraten in Scheiben schneiden.

Zusammen mit Spätzle oder anderen Nudeln und einem grünen Salat servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Kalbsrahmbraten mit Soße, hat ca. 400 kcal und ca. 16 g Fett .

Auf 6 Portionen aufgeteilt, 1 Portion ca. 280 kcal und ca. 10 , 6 g Fett