

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsrollbraten

mit Zucchini-Kartoffel-Rösti

Für den Braten:

1,2 kg Kalbsbraten beispielsweise die Kalbsnuss (den Braten am besten beim Metzger aufschneiden lassen)
200 g Kalbsbrät (gibt es beim Metzger)
1 große Möhre
200 g Kalbsfond
Salz, Pfeffer
50 g Bärlauch (außerhalb der Bärlauchzeit frische Spinatblätter und 1 fein gehackte Knoblauchzehe verwenden)
Butterschmalz zum Anbraten

Für die Soße:

Wurzelgemüsemischung beispielsweise aus 2 Möhren und 1 Stück Petersilienwurzel oder Pastinake
1 Esslöffel Tomatenmark
250 bis 500 ml Kalbsfond, Fleisch- oder Gemüsebrühe
etwa 200 ml Weißwein
evtl. Speisestärke

für die Rösti

600 g festkochende Kartoffeln
300 g Zucchini
3 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat
Speisestärke zum Binden
Öl zum Braten (beispielsweise Rapsöl)



Für den Braten die Möhre schälen, die Enden abschneiden und längs vierteln. Für die Soße das Wurzelgemüse putzen und grob zerkleinern.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den aufgeschnittenen Braten ausrollen. Mit der Hälfte des Bräts bestreichen. Mit den Bärlauchblättern belegen und das restliche Kalbsbrät darauf verteilen. An einem Ende die Möhrenstifte platzieren. Den Braten von der Seite mit den Möhren aus aufrollen und wie im Video beschrieben mit einem hitzestabilen Küchenband (Rollgarn) zusammenbinden. Den Braten von außen salzen und pfeffern, beides ins Fleisch einmassieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen.

Im Bratsatz das Wurzelgemüse anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe oder Fond ablöschen, mit Weißwein angießen und den Braten ins Gemüse setzen. Den Braten in der Pfanne – sie muss backofengeeignet sein – ohne Deckel in den Backofen stellen und 90 bis 120 Minuten schmoren. Wer ein Bratthermometer hat: Der Braten ist gar, wenn das Thermometer 70 bis 72 °C anzeigt.

Etwa 10 Minuten bevor der Braten fertig ist, für die Rösti die Kartoffeln schälen. Zucchini waschen und aushöhlen. Beides in feine Streifen schneiden. Eier trennen. Eigelb zugeben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Speisestärke zum Binden der Flüssigkeit unterrühren.

Den Braten aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller legen. Den Backofen auf 120 °C runterregeln. Den Braten zum Entspannen im Backofen ruhen lassen.

Den Bratsatz durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben und die Flüssigkeit einköcheln lassen bis sie sämig ist. Eventuell mit etwas Stärke binden. Dazu etwa 1 Teelöffel Stärke mit 2 Esslöffel kaltem Wasser verrühren. Die Mischung unter Rühren zur Soße geben. Einmal aufkochen lassen. Abschmecken und bei geringer Hitze warm halten.

Für die Rösti das Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer von jeder Seite 2 Minuten ausbacken.

Zum Servieren den Braten aufschneiden, auf einen Teller legen. Mit etwas Soße begießen und die Rösti dazu platzieren. Mit etwas Petersilie garnieren. Die übrige Soße dazu reichen.



Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.

Weitere Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter www.deutsches-kalbfleisch.de

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen