annemarie wildeisen's
KOCHEN

Geschnetzeltes Kalbfleisch an Balsamicosauce

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

200 g Champignons
2 Stück Schalotten
600 g Kalbfleisch, geschnetzelt
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Tomatenpüree, gehäuft
3 Esslöffel Balsamicoessig
2.5 dl Hühnerbouillon, leicht
2 dl Rahm
0.5 Bund Estragon

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren, jedoch für die Sauce 1½ dl Bouillon verwenden.1 Person Zutaten vierteln, jedoch für die Sauce ½ Teelöffel Tomatenpüree, 1 Esslöffel Balsamicoessig und 1 dl Bouillon verwenden; alles auf ½ dl einkochen lassen, dann mit dem Rahm verfeinern.

Info

Pro Portion

29 g Eiweiss
32 g Fett
4 g Kohlenhydrate
426 kKalorien
1784 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Die Champignons kurz kalt spülen, wenn nötig den Strunk zurückschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

3 Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. ½ der Bratbutter kräftig erhitzen. ½ des Fleisches darin auf der ersten Seite gut 1 Minute anbraten, ganz kurz wenden, dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Die zweite Portion Fleisch in der restlichen Bratbutter auf die gleiche Weise anbraten. Das Geschnetzelte im 80 Grad warmen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.

4 Im Bratensatz die Pilze auf grossem Feuer unter Wenden 3–4 Minuten dünsten, dann zum Fleisch im Ofen geben.

5 Die Butter zum Bratensatz geben und die Schalotten darin glasig dünsten. Tomatenpüree und Balsamicoessig verrühren, dann zur Bouillon geben. Diese Mischung zu den Schalotten giessen und alles auf grossem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen. Dann den Rahm zur Sauce geben und diese nochmals so lange reduzieren, bis sie leicht bindet.

6 Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Am Schluss in die Sauce geben und diese wenn nötig mit wenig Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Fleisch und die Pilze giessen.

Als Beilage passen feine Nudeln, Trockenreis oder eine Polenta.