swissmilk

Kalbfleischwürfel an Safransauce

Zutaten



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

600 g Kalbfleischwürfel, zum Kurzbraten, in 1½ cm grosse Würfel geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Safransauce:
50 g Lauch, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Briefchen Safran
1 dl Pernod, Weisswein oder Fleischbouillon
ca. 1 dl Fleischbouillon
2 dl Rahm
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Lauchstreifen zum Garnieren

Zubereitung

1. Fleisch mit Haushaltpapier trocken tupfen. Portionenweise in heisser Bratbutter 2-3 Minuten braten, würzen. Herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte geben. 15-20 Minuten im auf 100 °C vorgeheizten Ofen durchziehen lassen.

2. Für die Sauce Lauch, Knoblauch und Safran in der restlichen Bratbutter andämpfen. Mit Pernod, Weisswein oder Fleischbouillon ablöschen, einkochen. Bouillon und Rahm dazugiessen, sämig einkochen, würzen.

3. Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Fleisch darauf geben, garnieren.

Dazu passen Kartoffelstock, Nudeln oder Reis.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 385 kcal, 33g Eiweiss, 22g Fett, 2g Kohlenhydrate.