



Krustenbraten von der Kalbsbrust

Gesamtzeit: 4 h 40 min Aktivzeit: 40 min Einfach

Zutaten 6 Personen

1 kg Kalbsbrust (am besten vorbestellen)
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 2 Rüebli
 150 g Sellerie
 2 Zwiebeln
 4 dl Kalbsfond
 2 Lorbeerblätter
 800 g Weisskabis
 Salz
 1 EL HO-Sonnenblumenöl
 1 TL Kümmel ganz
 6 EL Weissweinessig
 1 TL Zucker
 6 EL Rapsöl

Nährwert Portion

493 kcal
 36 g Fett
 7 g Kohlenhydrate
 32 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Kalbsbrust allseitig mit Pfeffer würzen, in eine flache Ofenform geben. Rüebli, Sellerie und Zwiebeln schälen, grob würfeln, um das Fleisch verteilen. Drei Viertel des Kalbsfonds und Lorbeerblätter dazugeben. Im vorgeheizten Ofen ca. 4 Stunden garen. Gelegentlich mit Bratensaft übergiesen und gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen.
- 3** Währenddessen Kabisstrunk entfernen, Kabis in sehr feine Streifen schneiden. Leicht salzen, von Hand kräftig kneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- 4** Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Kümmel anrösten, mit Essig und dem restlichen Kalbsfond auffüllen. Das Ganze kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Das Rapsöl dazu geben und die Salatsauce über den Kabis geben. Gut vermengen und wiederum min. 1 Stunde ziehen lassen.
- 5** Ende der Garzeit Kalbsbrust aus der Form nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser aus der Form lösen, durch ein Sieb in die Pfanne geben, zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Kalbsbrust in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Bratensauce und Kabis servieren. En Guete!

