

Im Ofen geschmorter Kalbsbraten

Schweiz (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Kalbsbraten, z.B. von der Schulter (ca. 1.2kg)
- 2 Tomaten
- 1 knappes kg jahreszeitgemässes Gemüse, z.B.:
 - ca. 100g Lauch
 - ca. 300g Knollensellerie
 - ca. 250g Wirz
 - 1 Peperoni
 - 2 Karotten
- 2dl Weisswein
- 5dl Gemüsebouillon (1 Bouillonwürfel in 5dl Wasser)
- 1 Hand voll frische Petersilie
- Thymian
- 1 Zwiebel
- 1...2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Zwiebel in Schnitze schneiden.
- Knoblauch klein schneiden.
- Petersilie klein schneiden.
- Das Gemüse rüsten und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Tomaten separat.
- Den Bouillonwürfel in 5dl heissem Wasser auflösen.
- Den Braten waschen und gut abtupfen.
- Allfällige Fettpolster und -häutchen am Fleisch mit dem scharfen Fleischmesser sorgfältig entfernen.
- Vorzugsweise schnürt man den Braten dann mit Kochschnur zu einem kompakten Stück, da das Kalbfleisch relativ weich und schwabbelig ist.
- Ca. 4 Minuten in der Bratpfanne auf allen Seiten im Öl scharf anbraten. Auf einem Teller beiseite stellen.
- In derselben (grossen!) Bratpfanne mit wenig Öl und dem Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und kurz danach alles Gemüse ausser Tomaten ca. 5 Minuten andünsten. Immer gut rühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- Am Schluss mit Weisswein ablöschen und noch kurz köcheln.

Zubereitung:

- Eine Auflaufform nehmen und den Braten reinlegen. Das Thermometer in die Mitte des Stückes stecken.

- Das angedünstete Gemüse mit einem grossen Löffel rundum verteilen. Die rohen Tomatenstücke obenauf.
- Den Bouillon darüber giessen.
- Im Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze schmoren, bis die Kerntemperatur 68°C erreicht ist. Wenn man kein Fleischthermometer hat, sind das je nach Gewicht bzw. Form und Grösse ca. 50...70 Minuten.
- Zwischendurch immer wieder den Braten mit Flüssigkeit übergiessen.
- Den Braten aus der Form nehmen und noch ein paar Minuten im halb offenen Ofen auf einem Teller ruhen lassen. Dann die Schnur entfernen und das Fleisch in nicht zu dicke Tranchen aufschneiden.
- Das Gemüse auch im Ofen warm halten.
- Dann die Fleischtranchen auf dem Gemüse präsentieren und Petersilie über alles streuen. Servieren.

Tipp:

- Eine der geläufigsten Beilagen ist natürlich Kartoffelstock. Ich hab's diesmal mit Gemüse-Spätzli serviert.
- Das Messen der Kerntemperatur hat den grossen Vorteil, dass man das Fleisch nicht zu heiss werden lässt und es dadurch schön saftig bleibt.

