

Sautierte Kalbfleischwürfel

Sauté de veau



Zutaten für vier Personen:

500 g Kalbfleisch (am besten aus der Schulter)

1 EL Olivenöl

1/2 EL Butter

2 Schalotten

2 Karotten

1 EL Tomatenmark

150 ml Weißwein

250 ml Kalbsfond oder Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen

12 grüne Oliven ohne Stein

1/2 Bund Petersilie

1 Stück Lauch

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Schalotten und 1/2 Karotte fein würfeln.

2. Kalbfleisch sauber parieren und in relativ große Würfel schneiden.

3. Olivenöl und Butter in einem beschichteten Schmortopf erhitzen. Fleisch von allen Seiten portionsweise anbraten, in Alufolie warm stellen.

4. Tomatenmark, Schalotten und Karottenwürfel zugeben und anschwitzen.

5. Mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Kalbsfond aufgießen.

6. Die restlichen Karotten in Scheiben schneiden und zugeben.

7. Knoblauch schälen und halbieren, Petersilie waschen, ein Stück Lauch putzen (im ganzen lassen) und zugeben, weiterhin 2 Lorbeerblätter und die grünen Oliven.

8. Bei milder Hitze ca. 60-90 Minuten simmern lassen. Knoblauch, Petersilie, Lauch und Lorbeerblätter entfernen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

9. Optional mit fein gehackter Petersilie servieren.

Hinweise:

Dazu passen Nudeln oder Pommes frites und ein gemischter Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 115 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023