



Gefüllte Kalbsbrust

Zutaten für 4 Portionen

- 1,25 kg Kartoffeln
- 3 Tomaten, 750 g Brokkoli
- 100 g mittelalter Gouda
- 400 g Spinat
- 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 10 EL feines Rapsöl
- Salz, Pfeffer, abgeriebene Muskatnuss
- 1 Ei, 3 EL Paniermehl
- 2 EL Maiskörner (a. d. Dose)
- 1,25 kg Kalbsbrust (ohne Knochen; beim Fleischer bestellen und von ihm eine Tasche hinein-schneiden lassen)
- 100 ml Weißwein
- 500 g Champignons
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 EL Mehl
- 100 g Schmand



Zubereitung

Für das Rösti Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, pellen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Käse ebenfalls würfeln. Spinat gründlich waschen und etwas abtropfen lassen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, beides in 2 Esslöffel Rapsöl andünsten. Spinat tropfnass zufügen und bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Spinat ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ei und Paniermehl unterrühren. Mais, Käse und ein Drittel der Tomatenwürfel untermischen. Kalbsbrust von innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Spinatmasse in die Tasche füllen. Fleisch mit Holzspießchen und Küchengarn verschließen.

...weiter geht es auf der nächsten Seite

Guten Appetit!





KLEESCHULTE
WESTFÄLISCHE ÖLMÜHLE

3 Esslöffel Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Kalbsbrust darin von allen Seiten anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°/Gasherd: Stufe 3) stellen und 1 1/4 - 1 1/2 Stunden braten, nach 30 Minuten Wein angießen.

Anschließend noch 20 Minuten im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Für die Pilzsoße Pilze putzen und vierteln. Zweite Zwiebel schälen und fein hacken. Estragon waschen, trockenschütteln und fein hacken. 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Zwiebel und Estragon zufügen und weich dünsten, mit Mehl bestäuben. 6 EL Bratfond und Schmand einrühren, gut durchkochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Abgekühlte Kartoffeln raspeln. Dritte Zwiebel schälen und fein hacken. 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Kartoffelraspel zufügen, salzen und mit dem Öl vermischen. Dann zu einem oder mehreren Rösti zusammendrücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 15 Minuten dünsten. Brokkoli abtropfen lassen, mit Pfeffer und Muskat würzen. Restliche Tomatenwürfel in 1 Esslöffel Rapsöl kurz erhitzen und über den Brokkoli geben.

Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden

Kalorien: pro Portion ca. 1 190 kcal / 5000 kJ



Guten Appetit!