



Kalbsbraten mit Steinpilz-Dörrtomaten-Sauce

Hauptgericht für 4 Personen

- 30 g getrocknete Steinpilze
- 800 g Kalbsschulter
- einige Zweige Rosmarin
- 1 ½ TL Salz
- Pfeffer
- edelsüßer Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Dörrtomaten, aus dem Glas
- 2 EL Bratbutter
- 5 dl Kalbsfond
- 1 dl Rahm

1. Pilze in reichlich kaltem Wasser ca. 20 Minuten einweichen, abgiessen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Um das Fleisch in eine gleichmässige Form zu bringen, Braten mit Küchenschnur binden. Rosmarin-zweige unter die Schnur ziehen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Tomaten abgiessen und gut abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Bratbutter im Bräter erhitzen. Fleisch ca. 5 Minuten rundum anbraten. Pilze, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Fond ablöschen.

2. Braten in der Ofenmitte zugedeckt ca. 60 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 75 °C hat. Nach 30 Minuten der Gardauer Deckel entfernen. Fleisch hin und wieder mit Jus übergiessen. Kalbsbraten aus dem Jus heben und warm stellen. Rahm zur Sauce giessen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten tranchieren. Mit der Pilz-Tomaten-Sauce anrichten.

TIPP Mit Kartoffelgratin oder Gemüsenudeln servieren (S. 31).

**Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 60 Minuten braten**

Pro Person ca. 50 g Eiweiss, 37 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/570 kcal