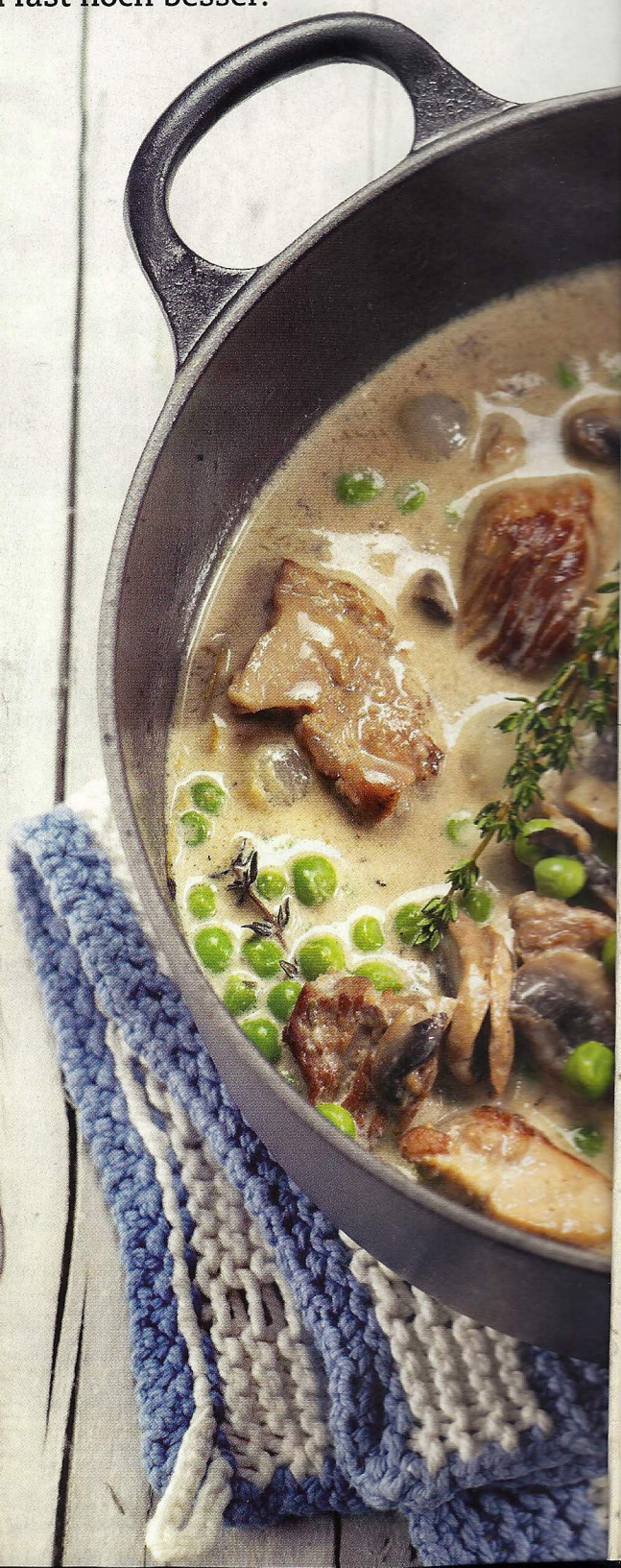


In der Küche sollst du sch

Beim Schmoren muss man vor allem eines: warten. Das Fleisch langsam zart wird und dabei alle Aromen optimal werden. Bereiten einfach alles am Vortag zu – aufgewärmt ist nämlich fast noch besser.



Kalbswürfel an Champignon-sauce

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 1¼ Std.

Bratbutter zum Anbraten

800 g Kalbsvoressen
(z. B. Hals/Schulter/Laffe)

1½ Esslöffel Mehl

200 g Champignons, in Scheiben

4 Zweiglein Thymian

1½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

2 dl Vollmilch, lauwarm

200 g tiefgekühlte Erbsli

120 g Silberzwiebeln, abgespült,
abgetropft

1 dl Vollrahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Bratbutter in einem Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, mit dem Mehl bestäuben. Champignons und Thymian begeben, würzen. Milch dazugießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1¼ Std. schmoren.

2. Erbsli und Silberzwiebeln begeben. Rahm dazugießen, ca. 5 Min. fertig köcheln. Sauce würzen, Thymian entfernen.

Dazu passt: Rösti.

Pro Person: 23 g Fett, 47 g Eiweiss,
13 g Kohlenhydrate, 1880 kJ (450 kcal)