



Kalbsbrustschnitten mit Gemüse geschmort

Bereits gebundene Kalbsbrustschnitten gehören in vielen Metzgereien zum Standardangebot, und wenn nicht, kann man sie bestimmt vorbestellen. Zusammen mit Gemüse und den Tendrons, ein geläufiger Name für die Kalbsbrustschnitten aus der französischen Küche, kann ein so richtig schönes Schmorgericht kreiert werden.

Die Gemüseauswahl kann dabei fast beliebig variiert werden. Rüebli, Zwiebel und Speck bilden die Grundlage, dazu kleingeschnittene Stengel von grossen Petersilienzweigen und in Stücke geschnittene Okra-Schoten. Die geschmacklich an grüne Bohnen erinnernde Okra ist fast auf der ganzen Welt anzutreffen. Sie ist aber nicht überall beliebt, weil sie beim Aufschneiden einen schleimigen Saft abgibt, der oftmals als unangenehm empfunden wird. In Schmorgerichten sorgt die Okra mit diesem Schleim jedoch für eine leichte und sehr angenehme Bindung der Sauce.

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Kalbsbrustschnitten à ca. 200g
- 4 grosse Salbeiblätter
- 1 grosse Zwiebel ca. 80g
- 1 grosses Rüebli ca. 100g
- 4-5 Okraschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tranchen Bratspeck ca. 40g
- 3 grosse Zweige glatte Petersilie
(mit den Stielen)
- 1dl Weisswein
- 1dl Vin Santo (oder weisser Portwein)
- 2dl Hühnerbouillon
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

Zubereitung

Kalbsbrustschnitten ringsum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Seite ein Salbeiblatt unter die Schnur schieben. Ziehen lassen bis das Gemüse gerüstet und geschnitten ist.

Zwiebel sehr grob hacken. Knoblauch grob hacken. Rübli zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. Blätter von den Petersilienzweigen abzupfen und beiseite stellen. Stengel grob hacken. Bratspeck zu ca. 1m breiten Streifen schneiden. Den harten Stielansatz der Okraschoten wegschneiden und die Schote zu gut 1cm grossen Stücken scheiden.

Kalbsbrustschnitten in Bratbutter beidseitig heiss anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

Alles Gemüse und den Speck zusammen ca. 5 Minuten anrösten, dabei häufig wenden. Sobald Gemüse und Speck leichte Bratspuren zeigen, mit Weisswein ablöschen, kurz einkochen lassen, Bouillon, 5cl Vin Santo dazugliessen und verühren, dabei mit etwas Pfeffer würzen. Kalbsbrustschnitten in die Sauce legen und zugedeckt 1 3/4 Stunden leicht köcheln lassen. Schnitten bei Halbzeit wenden, den Deckel schrägstellen, damit die Sauce etwas einreduziert.

Petersilie eher grob hacken. Etwas davon zur Dekoration beiseite stellen. Kurz vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben, den Rest des Vin Santo zugliessen und etwa 10 Minuten weiterschmoren.







