



Brät-Toast mit Gemüsesalat (Kalbsbrät)

Dem Kalbsbrät wird bereits bei der Herstellung gewürzt. Es kann natürlich trotzdem nach eigenem Gutdünken mit weiteren Zutaten ergänzt werden. Zum Beispiel mit klein gehackten, eingelegten Tomaten, etwas Knoblauch und Schalotte. Das Brät wird auf Baguettescheiben gestrichen und im Ofen gebacken - Einfach und gut.

Dazu ein Gemüsesalat mit Rübli, Bohnen, Blumenkohl, gewürzt mit etwas Knoblauch und Estragon. Der Salat sollte an der Sauce mit Balsamico, Olivenöl und Zitronensaft mindestens eine Stunde ziehen.

Zutaten (2 Portionen)

160g Kalbsbrät
2-3 eingelegte Tomaten, abgetropft
1-2 Knoblauchzehen
1 kleine Schalotte
8 kleine Scheiben Baguette

600g Gemüse
Rübli, Bohnen (TK), Blumenkohl

Sauce:

4El Olivenöl
2El weisser Balsamico
1El Zitronensaft
1-2 Knoblauchzehen
1 Schalotte, ca. 30g
1 1/2Tl Estragon getrocknet
1Tl Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Rüebli zu 3-4mm dicken Scheiben schneiden. Bohnen zu 2-3cm langen Stücken schneiden. Röschen vom Blumenkohl herausbrechen oder schneiden. Grosse Stücke halbieren oder vierteln. Schalotte hacken.

Alle Zutaten für die Sauce vermischen, Schalotten hacken, Knoblauch dazupressen. Sauce vermischen.

Gemüse nacheinander im Dampfsieb garen, sie sollten noch leicht knackig sein. Jeweils noch heiss unter die Sauce mischen. Blumenkohl am Schluss dämpfen und vorsichtig untermischen, weil die Röschen leicht auseinander fallen. Salat zum Schluss mit Essig und ev. Zitronensaft und Kräutersalz abschmecken.

Salat mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 180° vorheizen.

Eingelegte Tomaten klein würfeln, Knoblauch und Schalotte hacken. Mit dem Brät gut vermischen und dick auf die Baguettescheiben streichen.

Ein Backblech leicht einölen, Brät-Toasts darauf legen und in der Mitte des Ofens ca. 25 Minuten überbacken.







