



Kalbsbrust mit Wirz und Kümmel geschmort

Die Kalbsbrust ist von reichlich Bindegewebe und Fett durchzogen. Das verleiht ihr viel Geschmack und sorgt dafür, dass das Fleisch beim Schmoren saftig bleibt und schön weich wird. Es eignet sich daher hervorragend für die Zubereitung eines Ragouts oder zum Schmoren in größeren Stücken mit geschmacksintensiven Zutaten wie Wirsing und Kümmel. Während der langen Schmorzeit fällt der Wirz stark zusammen, darum sollte man ziemlich viel davon zugeben. Zusammen mit gebratenen Kartoffelspalten ist er eine währschafte und gute Beilage zu der geschmorten Kalbsbrust.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Kalbsbrust
2Tl	Senf
	Salz und Pfeffer
350g	Wirz
70g	Zwiebel
1Tl	Kümmel
2dl	Hühnerbouillon
	Bratbutter
300g	Kartoffeln festkochend
	Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Kalbsbrust zu länglichen, 3-4cm breiten Stücken schneiden. Ringsum mit Salz und Pfeffer würzen, mit wenig Senf einreiben und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Strunk vom Wirz herausschneiden und das Blattwerk zu groben Stücken schneiden. Dicke Blattrippen etwas flach schneiden. Zwiebel längs halbieren und zu

Scheiben schneiden.

Kalbsbrust in mässig heisser Bratbutter ringsum eher leicht anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel zusammen mit dem Kümmel in der gleichen Pfanne glasig dünsten. Wirz zugeben und unter häufigem Wenden dünsten bis er deutlich zusammenfällt. Hühnerbouillon zugießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Ofen auf 160° vorheizen.

Wirz in eine Gratinform geben, Kalbrust darauf legen und leicht in den Wirz hineindrücken. Mit Alufolie abdecken und für 90 Minuten im Ofen garen. Alufolie abnehmen und weitere 30 Minuten garen, damit der Saft etwas einkocht.

Kartoffeln schälen und zu Spalten schneiden. In nicht zu heisser Bratbutter langsam bräteln lassen, dabei salzen und ab und zu wenden. Nach ca. 15 Minuten sind sie gar und goldbraun.







