



Geschmorte Kalbsbrust provençal

Die Kalbsbrust ist von einer dicken Fettschicht durchzogen und enthält reichlich Bindegewebe. Beides zusammen sorgt für viel Geschmack und macht das Fleisch gabelweich. Am Stück zubereitet muss die Kalbsbrust allerdings lange geschmort werden, mindestens 2 1/2 Stunden, wobei der Schmorsud immer nur leicht köcheln darf. Ein kräftiger Sud mit Knoblauch, Zwiebel, Tomate, Oliven und reichlich Herbes de Provence passt gut zu diesem geschmackvollen Fleisch.

Zutaten (2-3 Portionen)

550g	Kalbsbrust
2Tl	Dijon-Senf
70g	Zwiebel
1	Tomate, ca. 100g
2	grosse Knoblauchzehen
2-3Tl	Herbes de provençale, getrocknet
8	Grüne Oliven, ohne Stein
	Salz und Pfeffer
1dl	Kräftiger Rotwein
1-2dl	Hühnerbouillon
	Bratbutter

Zubereitung

Kalbrust mindestens 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Kalbsbrust ringsum salzen, pfeffern und mit wenig Senf einstreichen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen und die Kalbsbrust allseitig kräftig anbraten.

Knoblauch und Zwiebel hacken. Tomate zu kleinen Würfeln schneiden. Oliven je nach

Grösse, vierteln oder halbieren.

Kalbsbrust aus der Pfanne nehmen, falls angeschwärzte Bratrückstände vorhanden sind, Pfanne kurz auswaschen und mit frischer Bratbutter wieder mässig aufheizen. Zwiebel und Knoblauch andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Tomatenwürfel und Herbes de Provence zugeben und kurz mitdünsten. Rotwein und Bouillon zugiessen. Oliven zugeben und mit wenig Pfeffer würzen. Aufkochen und die Kalbsbrust in die Sauce legen, sie sollte zu einem Drittel in der Sauce liegen. Zugedeckt 2 1/2 bis 3 Stunden leicht köchelnd schmoren, dabei 2-3 mal wenden. Das Fleisch ist gar wenn es mit einer Gabel leicht einstechen lässt.

Kalbsbrust aus der Pfanne nehmen, Schmorsud in eine hohes Gefäss giessen, mit dem Stabmixer pürieren und zurück in die Pfanne geben. Kalbsbrust in die Sauce legen und nochmals ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

Kalbsbrust tranchieren und mit reichlich Sauce auf heissen Tellern anrichten.









