

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Kalbsbraten in der Folie mit Ofengemüse

Monatsmenü Januar 2017 / 4 Personen

Zutaten

800 g Kalbsbraten, z.B. Schulter
oder Unterspälte

Marinade

2 EL Olivenöl
1 EL Senf
8 Zweige Petersilie, fein gehackt
Rosmarin oder Thymian, fein gehackt
1-2 Knoblauchzehen, gepresst
½ - 1 Peperoncino, längs halbiert,
entkernt, in feine Streifchen geschnitten



ca. ¾ KL Salz

1 Bratbeutel

ca. 800 g Saisongemüse, z.B. Rüebli,
Kürbis, Sellerie, Lauch, Fenchel

1 Lorbeerblatt
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

alle Zutaten mischen, den Braten damit einstreichen und wenn möglich 1-2 Std. bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank über Nacht zugedeckt marinieren

rundum salzen

in doppelter Länge des Fleisches abschneiden, ein Ende verschliessen, das andere Ende etwas umkrepeln, damit der Beutel gut befüllt werden kann

in grosse Stücke schneiden, in den vorbereiteten Beutel legen

in den Beutel geben
Den Braten ebenfalls in den Beutel legen
Die Öffnung gut verschliessen und die Oberseite der Folie mit einer Nadel 3-4 x einstechen
Gefüllte Folie auf ein kaltes Blech legen

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

8 kleinere Kartoffeln, halbiert
wenig Rapsöl
wenig Salz

1 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Variante

Kalbsbraten durch Schweinsbraten ersetzen

Braten

Untere Ofenhälfte (Ofen vorgeheizt)

200 °C (Heissluft 180 °C), 35 Min.

160 °C (Heissluft 150 °C), 40 Min.

Oberfläche bestreichen

würzen, neben der Folie auf das Blech legen,
während der letzten 40 Min. mitbraten

Anrichten

Die Kartoffeln im Ofen lassen

Die gefüllte Folie auf ein Brett legen, oben mit
der Schere einen Deckel abschneiden, Vorsicht,
heisser Dampf!

Den Braten tranchieren, mit dem Gemüse und
den Kartoffeln servieren

Sauce, nach Belieben

Die Garflüssigkeit vom Fleisch und Gemüse in
ein Pfännchen abgiessen, auf 2 EL einkochen
zugeben, aufkochen
abschmecken