Rezept

Kalbsbraten mit Koriandersauce

Ein Rezept von Kalbsbraten mit Koriandersauce, am 29.04.2024

Zutaten

	1,8 kg Kalbfleisch (aus der Schulter)
	Pfeffer
1	dicke Möhre
1	kleines Bund Petersilie
4 EL	Sonnenblumenöl
400 ml	Weißwein (oder Kalbsfond)
1 EL	Speisestärke
	Salz
150 g	Petersilienwurzeln
2	große Zwiebeln
2 EL	Korianderkörner
1 EL	Tomatenmark
800 ml	Kalbsfond (aus dem Glas)
200 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° vorheizen. Das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Petersilienwurzeln und Möhre schälen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen grob zerschneiden. Korianderkörner im Mörser oder mit einem schweren Gegenstand (z. B. Nudelholz) zerstoßen.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten je 3 Min. anbraten, dann auch alle übrigen Seiten kurz anbraten, damit alle Poren geschlossen sind. Vorsichtig herausnehmen (nicht mit einer Gabel o. Ä. einstechen).

3. Gemüse und Zwiebeln ins Bratfett geben und 2-3 Min. unter Rühren andünsten. Koriander und Tomatenmark unterrühren, 2 Min. weiterdünsten. Knapp 50 ml Wein dazugießen und weiterrühren, bis er vollständig verdampft ist. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, dann Fond und übrigen Wein dazugießen und einmal aufkochen lassen. Die gehackte Petersilie einrühren. Das Fleisch einlegen und im Ofen (unten, Umluft nicht empfehlenswert) 3 Std. 30 Min. garen, dabei mehrmals wenden.

4. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und bei 100° im Ofen warm halten. Die Sauce bei starker Hitze offen in 5 Min. einkochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen, dabei ruhig so viel Gemüse wie möglich durchpressen. Stärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren. Die passierte Sauce zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Dann die Sahne einrühren, nochmals 5 Min. kochen lassen. Inzwischen das Fleisch aufschneiden, auf einer Platte anrichten und mit der Sauce servieren.