

Rezept

Low Carb Kalbsfrikassee

Ein Rezept von Low Carb Kalbsfrikassee, am 22.05.2025

Zutaten

2 Schalotten

2 EL Rapsöl

1/2 TL geriebene Muskatnuss

250 g Champignons

1 Eigelb

Salz

2 EL fein gehackte glatte Petersilie

300 g Kalbsgulasch

250 ml Kalbsfond (aus dem Glas)

250 g Zuckererbsen

75 g saure Sahne (10 % Fett)

1-2 EL Zitronensaft

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 476 kcal

Zubereitung

- 1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Kalbfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen.
- 2. Schalottenwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Mit dem Fond aufgießen und mit Muskat würzen. Zugedeckt 50 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen.
- 3. In der Zwischenzeit die Zuckererbsen waschen, quer halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Champignons putzen, die Stiele abschneiden und die Köpfchen in Scheiben schneiden.
- 4. Hitze erhöhen, die Zuckererbsen zum Fleisch geben und in 5 Min. zugedeckt bissfest garen. Die Champignons dazugeben und weitere 5 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- 5. Die saure Sahne mit dem Eigelb verquirlen und vorsichtig unterrühren. Nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.