

Rezept

Schnelles Kalbsragout

Ein Rezept von Schnelles Kalbsragout, am 20.04.2024

Zutaten

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)	125 ml Gemüsebrühe (Instant)
400 g Kalbsfilet oder -lende	1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen	2 junge Zucchini
50 g grüne Oliven ohne Stein	2 EL Butterschmalz
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL Zimtpulver
Pfeffer	150 g Sahne
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Safran zwischen den Fingern zerkrümeln und mit der Brühe verrühren. Das Kalbfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Die Oliven in Streifen schneiden.
2. Das Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze 2-3 Min. anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Zucchini ins Bratfett geben und 2-3 Min. anbraten.
3. Die Gewürze darüberstreuen und kurz mit anschwitzen. Die Safranbrühe und die Sahne dazugießen, das Fleisch und die Oliven untermischen und alles erhitzen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Es schmeckt gut zu breiten Bandnudeln.