

# GEFÜLLTE KALBSBRUST

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten für 4 Portionen:

- 1-1,3 kg Kalbsbrust ausgelöst\*

### Fülle:

- 1 große Zwiebel
- 1 EL Petersilie gehackt
- 2 gehäufte EL Butter
- 200 g Semmelwürfel
- 1/8 l Milch
- 3 Eier
- Muskatnuss

### Erbсенreis:

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Tassen Langkornreis
- 250 g TK Erbsen
- Öl zum Braten
- 1/8 l Rindsuppe instant
- 1 TL Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Für die Fülle Eier und Milch verquirlen und über die Semmelwürfel gießen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Zwiebel schälen, fein hacken und gemeinsam mit der Petersilie in der Butter glasig rösten. Zwiebelmischung ebenfalls über die Semmelwürfel gießen, mit Salz und Muskatnuss würzen, gut verrühren und 15-20 Minuten quellen lassen.

Backrohr auf 200° Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die ausgelöste Kalbsbrust außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen, Fülle in die Brusttasche drücken und mit Rouladennadeln alle Öffnungen gut verschließen. Eine Bratpfanne mit etwas Öl bestreichen, die gefüllte Kalbsbrust und die ausgelösten Knochen einlegen, Fleisch mit Öl bepinseln und im Backrohr 15 Minuten braten. Danach die Temperatur auf 180° senken und ca. 50 Minuten weiterbraten (insgesamt rechnet man pro kg Fleisch eine Stunde Bratzeit). Zwischendurch immer wieder mit etwas Wasser aufgießen und den Braten übergießen.

Für den Erbsenreis die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl glasig rösten, nicht braun werden lassen. Den Reis dazugeben und ebenfalls solange mitdünsten bis er glasig ist. Mit 4 Tassen Wasser aufgießen, salzen und bei geringer Temperatur zugedeckt garen. Erbsen auftauen, in kochendem Wasser blanchieren und unter den fertig gekochten Reis mischen.

Den gegarten Braten und die Knochen aus der Bratpfanne nehmen, Bratrückstand mit etwas Rindsuppe lösen, einmal aufkochen lassen und nach Geschmack mit glattgerührtem Stärkemehl binden. Bratensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

\* Am einfachsten ist es eine bereits entbeinte Kalbsbrust mit fertig eingeschnittener Tasche zu kaufen. Wer ein wirklich scharfes, kleines Messer besitzt, kann sich natürlich auch selbst daran machen die Knochen aus der Kalbsbrust zu lösen und die Tasche einzuschneiden:

Dazu die Häute an den Rippenknochen einritzen (nicht ins Fleisch schneiden) und den Knochen mit den Fingern aus der Kalbsbrust lösen. Den Vorgang wiederholen bis alle Rippenknochen entfernt sind. Das war der leichte Teil, das Einschneiden der Tasche ist etwas aufwendiger. An der schmalen Seite der Kalbsbrust der Sehne entlang mit einem scharfen kleinen Messer immer wieder einritzen und mit den Fingern bis zum Ende des Bruststückes bohren bis eine geräumige Tasche entstanden ist. Seitenränder und hinteres Ende müssen noch verbunden bleiben.