

Kalbfleisch Marengo

Fleisch-Kalb

Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 120 Minuten } 3 Stunden

ZUTATEN / Portionen		4	6
Kalbfleisch (Brust, hohe Rippe)	g	800	1200
Tomaten ¹ mittelgroß	St	5	7
Champignons weiß	g	200	300
Möhre	St	1	2
Schalotten	St	2	3
Knoblauchzehen	St	2	3
Mehl	EL	2-3	3-5
Weißwein trocken	ml	200	300
Kalbsfond	ml	200	300
Rapsöl	EL	3	4
Bouquet garni	St	1	1
Butter	EL	2	3
Zitronensaft (~1 EL), Pfeffer und Salz			
Tomatenmark n. Belieben	EL	2	3
Evtl. Grüne Oliven, geschnitten	Glas	75g	120g

VORBEREITEN:

1. Fleisch zu Würfeln mit 3-4 cm Kantenlänge schneiden.
2. Möhre in kleine Würfel schneiden.
3. Schalotten sowie Knoblauch für sich getrennt würfeln.

¹ Frische Tomaten. ersatzweise kann 1 Dose geschälte Tomaten verwendet werden.

4. Tomaten schälen, halbieren und entkernen.
(Falls Dosen-Tomaten, diese mit Gabel zerkleinern.)
5. Bouquet garni binden. (3 Petersilienstängel., 1 Thymianzweig, 1 Zweig Selleriegrün, 1 Lorbeerblatt).
6. Champignons putzen und in Scheibchen schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. In einem gusseisernem Topf das Öl bei großer Hitze stark erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten anbräunen.
2. Bei mittlerer Hitze Schalotten Möhrenwürfel zufügen und 2-3 Minuten angehen lassen; dabei rühren.
3. Fleisch mit Mehl bestäuben. Tomaten, Knoblauch Tomatenmark zufügen. Rühren. 2 Minuten köcheln lassen.
4. Salzen, Pfeffern. Wein und Fond angießen. Bouquet garni zufügen. 1½ Stunden zugedeckt bei kleinstem Feuer köcheln lassen.
5. Eine Viertelstunde vor Kochzeitende die Champignonscheibchen in gut erhitzter Pfanne mit Butter leicht hellbraun garen. Beiseite stellen.
6. 5 Minuten vor Kochzeitende Pilze (und falls gewünscht auch die Oliven) dem Gericht zufügen.
7. Abschmecken mit Zitronensaft (max. 1 EL) durchrühren und danach bei Bedarf mit Salz und Pfeffer. Anrichten.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Tagliatele, Hörnchen, Muschelnudeln, Reis, Salzkartoffen, Kartoffelpüree, Baguette