

## Kalbsbraten auf Linsengemüse & Schaumweinsauce

### Fleisch:

600g Kalbshuft  
 wenig Zitronensaft  
 1KL Senf  
 1KL Öl  
 Kräutersalz, Pfeffer

Backofen auf 250°C vorheizen mit Gratinform  
 Fleisch marinieren

Fleisch in die heisse Gratinform geben und 10 Min. im Ofen anbraten. Backofentüre öffnen und Hitze auf 80°C reduzieren. Fleisch dann 1 Std. niedergaren. Wird danach noch nicht gegessen, kann das Fleisch eine weitere Stunde bei 60°C warmgehalten werden.

### Linsen:

200g grüne Linsen  
 1/2KL Salz

über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen, Linsen in Bratpfanne geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen, auf kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln, Garprobe  
 restliches Wasser abgiessen  
 würzen

### Gemüse:

20g Butter  
 1 kleiner Lauchstängel  
 2 Rüebl  
 Salz, Pfeffer

in Bratpfanne schmelzen  
 rüsten, in feine Stengel schneiden, alles zur Butter geben, auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen  
 Linsen dazugeben, warmhalten  
 würzen

### Schaumweinsauce:

10g Butter  
 1-2 KL Mehl  
 1dl Wasser  
 1dl Schaumwein  
 ½ KL Salz  
 1,5dl Rahm  
 1-2 KL Senf  
 wenig Jus vom Braten  
 Salz, Pfeffer  
 1/2dl Schaumwein

in Pfanne schmelzen  
 zugeben, auf mittlerer Stufe dünsten  
 ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen und etwas köcheln lassen  
 beifügen, köcheln lassen, bis die Sauce cremig bindet  
 würzen  
 kurz vor dem Servieren beifügen, aufschäumen lassen

**Anrichten:** Linsengemüse auf Teller verteilen, tranchiertes Fleisch darauf verteilen und mit der Sauce umgiessen.

## Gemüsewürfeli mit schwarzem Reis

### Risotto:

250g schwarzer Reis

in reichlich Wasser 4-6 Stunden einweichen

3EL Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen

1 Zwiebel  
evtl. 1 Knoblauchzehe

fein schneiden, im Öl andünsten

eingeweichter Reis

Einweichwasser absieben  
dazugeben, mitdünsten

1dl Weisswein  
5dl Wasser

ablöschen

1KL Salz

würzen, Risotto auf kleiner Stufe ca. 40 Min. köcheln lassen

½ dl Weisswein

½ dl Rahm

zugeben, nur noch köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist, dann Herdplatte ausschalten

### Gemüse:

1-2EL Öl

in Pfanne geben

400g verschiedene Wintergemüse  
z.B. Pastinaken, Bodenkohlräbli.....

rüsten, schneiden, in Pfanne geben

½ KL Kräutersalz

würzen, Gemüse auf höchster Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 10-15 Min. dämpfen

½ Bund Schnittlauch

schneiden, zugeben

### Anrichten:

Risotto in der Mitte der Teller anrichten, Gemüse rundherum arrangieren.  
Evtl. Reibkäse dazu servieren.