

## Kalbsbraten auf Lauchbett

für 4-6 Personen

### Fleisch:

800g Kalbsschulter  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 80°C vorheizen, Platte mit wärmen  
ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen  
Fleisch würzen

1EL Bratbutter  
in Bratpfanne erhitzen, Fleisch ringsum ca. 12 Min. anbraten

**Niedergaren:** In dem auf knapp 80°C vorgeheizten Ofen ca. 3 Std. garen.  
Die Kerntemperatur soll 65°C betragen. Nach dieser Zeit den Backofen auf 60°C zurückschalten, wenn das Fleisch noch nicht angerichtet wird. Backofentüre öffnen oder den Braten in der Wärmeschublade warm halten.

### Sauce:

1 dl Weisswein  
2 dl Wasser  
1 EL Mehl oder Maizena  
Salz, Pfeffer

würzen  
in eine kleine Pfanne geben, gut verrühren und aufkochen

1 dl Vollrahm  
zugeben, Sauce nochmals aufkochen vor dem Servieren

### Lauchgemüse:

für 4-6 Personen

1 KL Bratbutter  
in Bratpfanne geben, schmelzen

400g Lauch  
schälen, rüsten, zugeben

Salz  
würzen  
Auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten, zugedeckt ca. 5-10 Min. dämpfen

evtl. wenig Weisswein  
zugeben, warm halten

Lauchgemüse auf den vorgewärmten Tellern anrichten und den geschnittenen Kalbsbraten darauf anrichten. Mit der kochenden Sauce umgiessen.  
Dazu passt Kartoffelstock oder Polenta.

Andrea Schwyn

