

Kalbsragout mit Wurzeln und Joghurt

Zutaten für 10 Personen

- 0,3 l Sonnenblumenöl
- 1,5 kg Kalbfleisch, in Würfeln, aus der Schulter
- 0,1 kg Zwiebeln, in Würfeln
- 0,1 kg Karotten, in Würfeln
- 0,1 kg Sellerie, in Würfeln
- 4 g Salz
- 1 g Pfeffer, weiss, aus der Mühle
- 10 g Paprika, edelsüß
- 0,1 kg Tomatenmark
- 1,0 l Grandjus oder Fond, fertig gekocht
- 50 g Thymian / Estragon / oder andere Kräuter Zweige im Tuch oder Teeei
Saucenbinder (Roux) nach Bedarf
- 0,3 kg Petersilienwurzel, Junge Karotten und Kohlrabi in Streifen
- 0,2 l Joghurt Natur 40 %
- 30 g Kerbel für Garnitur

Zubereitung

1. Das Sonnenblumenöl erhitzen, die Kalbfleischwürfel angehen lassen, etwas später die Zwiebeln, Karotten und Selleriewürfel dazugeben und mit anbraten.
2. Ist alles gut angebraten, die Gewürze dazugeben, mit Tomatenmark tomatisieren und zwei- bis dreimal mit Grandjus oder Fond ablöschen und glacieren lassen, dann mit dem Rest der Grandjus oder Fond auffüllen.
3. Dann ca. 1 Stunden leicht köcheln lassen, das Kräuterbündchen im Tuch oder Teeei dazu geben und weitere 30 Minuten mit köcheln.
4. Ist das Kalbragout gar, Kräuterbündchen entfernen bei Bedarf etwas nachbinden dann die Streifen der jungen Wurzel untergeben aufkochen.
5. Mit dem Joghurt legieren, nicht mehr kochen lassen, anrichten und mit frischen Kerbelblättchen garnieren.



Weitere Serviertipps

- Kann mit Schwein, Rind oder Lamm gemacht werden.
- Austausch von Gewürzen, Salbei, Thymian, Knoblauch, Minze.



Küchentipp

- Kurz vor dem Servieren frischen Tomatensaft dazugeben (erhöht das Aroma)
- Das Lammfleisch sollte auf jeden Fall am Tag vorher mariniert werden



Tipp zur Gartechnik

- Bei Austausch von Fleischsorten auf die unterschiedlichen Garzeiten achten.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 22,7 Fette: 14,7 KH: 4,3 kcal: 240 kJ: 960

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln ,ohne Pfeffer)
- Reduktionskost (fettarmes Joghurt, mit kalorienfreiem Bindemittel)
- bei Fettstoffwechselstörung (fettarmes Joghurt)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarmer Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (80 g)

Eigene Notizen

