

Kalbsbraten mit Kürbis in Joghurt-Estragon-Sauce

Marinierzeit: 1 ½ Tage

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: 2 ½ Stunden

Niveau: mittel

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Kalbsnuss
- Pfeffer aus der Mühle
- 6 Thymianzweige
- 1 – 2 Lorbeerblätter
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 ml Weißwein
- 6 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 150 g Möhren
- 80 g Knollensellerie
- 2 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Kalbsfond
- 700 g Muskatkürbis
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL zimmerwarme Weihenstephan Butter
- 1 EL Mehl
- 200 g Weihenstephan Joghurt mild 3,5 % Fett
- 3 Eigelb
- 1 Stängel Estragon
- 1 Gefrierbeutel

Zubereitung

1. Kalbsnuss mit Pfeffer (aus der Mühle) einreiben. Dann zusammen mit den Thymianzweigen, Lorbeerblättern, einer etwa 5 cm langen, dünn abgeschnittenen Zitronenschale und dem Weißwein in einen Gefrierbeutel füllen, der nicht wesentlich größer ist als das Fleisch. Den Beutel gut verschließen und im Kühlschrank 1 ½ bis 2 Tage marinieren lassen.

2. Den Backofen auf 140° C bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Das Fleisch trocken tupfen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch mit Salz würzen, im Bräter rundherum anbraten, in den Ofen (mittlere Schiene) stellen und darin 2 ½ Stunden garen.

3. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und grob würfeln. In einem Topf das restliche Öl erhitzen, Gemüse darin bei mäßiger Hitze anschwitzen und den Puderzucker hinzugeben. Sobald dieser anfängt zu karamellisieren das Tomatenmark zugeben, und kurz anbraten. Dann mit der Marinade ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Mit dem Kalbsfond auffüllen, einmal aufkochen lassen und über den Braten gießen.

4. Kürbis schälen, entkernen, in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Kürbis darin etwa 5 Minuten andünsten. Kürbis in



eine flache, feuerfeste Form füllen, unter den Braten stellen und in etwa 20 Minuten bissfest garen.

5. Estragonblätter vom Stängel zupfen und grob hacken. Mit einer Gabel Butter und Mehl verkneten. Eigelb mit dem Weihenstephan Joghurt mild 3,5 % Fett verquirlen. Den Braten aus dem Ofen nehmen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und auf etwa 500 ml mit Wasser auffüllen. Die Mehlbuttermischung unterrühren, einmal aufkochen lassen. Dann die Joghurt-Ei-Mischung und die Estragonblätter zugeben. Alles unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, den Kürbis zugeben und servieren.

Tipp: Dazu passen Spätzle und ein grüner Salat.