

Kalbsbraten mit Orangen-Oliven-Sauce und Pimentkörnern

🕒 Zubereiten: ca. 20 Min.
Niedertemperaturgaren: ca. 3 Std.

👤 Für 6 Personen

Zutaten

- 1.2 kg Braten aus der Schulter vom Schweizer Kalb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 2 dl trockener Weisswein
- 2 Bio-Orangen
- 6 Pimentkörner
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL schwarze Oliven



Zubereitung

1. Kalbsbraten mit Salz und Pfeffer würzen. In einem flachen Bräter im heissen Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Bratensatz mit Weisswein ablöschen.
2. Orangen heiss abwaschen, Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die restliche Schale bei beiden Orangen entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Pimentkörner grob zerstoßen. Die Orangen mit den Pimentkörnern und dem Rosmarin in den Bräter geben.
3. Kalbsbraten im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad ca. 3 Stunden garen (Kerntemperatur 60 Grad).
4. Kalbsbraten aus dem Bräter nehmen und warm halten. Sauce etwas einkochen, Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Beilagen

Dazu passt Wildreis.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

- 340 kcal
- 41 g Eiweiss
- 8 g Kohlenhydrate



15 g Fett
(ohne Reis)