



Ihr Rezept: Kalbsbraten à l'orange



Rezeptdaten in Kürze/im Überblick

Personen	6
Zubereitungszeit	120 Min.



Zutatenliste

Zum Braten:

Kalbsnuss	1,2 kg
Salz	
große, unbehandelte Orangen	3
Rapsöl	1 EL
Butter	50 g

Für die Sauce:

trockener weißer Wermut	4 EL
Muskatnuss	1 Msp.
Nelke	1 Msp.
Zimt	1 Msp.
Ingwer (gemahlen)	1 Msp.
Rosmarin	2 Zweig(e)
Zucker	3 EL
zerstoßener schwarzer Pfeffer	2 EL
Weinessig	1 EL

Arbeitsschritte / Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Die Orangen gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem Orangenschäler (Zestenreißer) feine Streifen (Zesten) aus der Schale einer Orange reißen. Diese und eine weitere Orange auspressen und den Saft aufbewahren. Die dritte Orange samt Schale in dünne Spalten schneiden. In einem ovalen Bräter das Rapsöl erhitzen. 30 g Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Das Kalbfleisch darin ungefähr 15 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze auf dem Herd anbraten. Den Wermut, die Hälfte des Orangensafts, die gemahlene Gewürze und die Rosmarinzweige um das Fleisch herum verteilen. Den Braten im Saft wenden. Sobald die Soße sirupartig wird, den Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben. 1 ½ Stunden bei 220 °C braten. Dabei das Fleisch häufig wenden und mit

dem Bratensaft begießen.

Nach der Hälfte der Bratzeit die Zesten vorbereiten: Eine Minute in Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Zucker in einen Topf geben und 3 EL Wasser hinzufügen. Eine Minute aufkochen lassen und die Zesten in den Sirup geben. Wenn der Sirup zu karamellisieren beginnt, Pfeffer und Essig hinzufügen. Gut vermischen und den Essig einkochen lassen.

Für die Soße: Mit dem restlichen Orangensaft den Bratenfond lösen und ca. 1-2 EL Wasser dazugeben. Die vorbereiteten Zesten daruntermischen und kurz erhitzen. Die Orangenspalten unter die Soße heben. Die restliche Butter hinzufügen und in die Orangensoße schlagen.

Die Soße über das fertig gebratene Fleisch gießen.

Servieren Sie den aufgeschnittenen Braten mit Kartoffelknödeln und gedünsteten Wirsing mit Rosinen.