



## Kalbsbrust gefüllt

**Gesamtzeit: 1 h 40 min Aktivzeit: 30 min Mittel**

### Zutaten 8 Personen

1.3 kg Kalbsbrust (vom Metzger möglichst flach geschnitten)  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

40 g Kürbiskerne  
5 Zweige Estragon  
250 g Kalbsbrät

2 Rüebli  
250 g Sellerie  
1 Lauch  
2 Zwiebeln

2 EL HO-Sonnenblumenöl  
5 dl Rotwein  
3 dl Gemüsebouillon

### Nährwert Portion

608 kcal  
38 g Fett  
7 g Kohlenhydrate  
36 g Eiweiss

### Zubereitung

- 1** Kalbsbrust ausbreiten, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Kürbiskerne grob hacken, Estragon fein schneiden, beides mit dem Kalbsbrät vermischen, und gleichmässig auf der Kalbsbrust verteilen, aussen 2 cm frei lassen. Kalbsbrust rollen und mit Küchengarn binden.
- 3** Rüebli, Sellerie und Lauch grob schneiden, Zwiebeln schälen und halbieren.
- 4** Öl in Pfanne stark erhitzen, Kalbsbrust 4–5 Min. rundum goldbraun anbraten. Mit dem Gemüse in eine Ofenform geben, Rotwein und Bouillon dazu geben, im auf 180 °C vorgeheizten Ofen im unteren Bereich 60–70 Min. garen, gelegentlich mit Bratflüssigkeit übergiessen.
- 5** Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen und 10 Min. ruhen lassen.
- 6** In Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Kartoffel-Gratin und Bohnen mit Speck.  
En Guete!

