

Kalbsbrust mit Kräuter-Semmel-Füllung

Zutaten für acht bis zehn Personen:

1 schönes Stück Kalbsbrust ohne Knochen, circa 2-3 kg (vom Metzger eine Tasche hineinschneiden lassen)

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl Paprikapulver

Für die Füllung:

2-3 frische Brötchen, 3 EL Butter, 2-3 EL Pinienkerne

1-2 Möhren, 3 Stängel Bleichsellerie, 1 rote Paprikaschote

1 weiße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

glatte Petersilie oder Sellerieblätter

3 große Eier (XL oder 4 kleinere Eier nehmen)

1 Prise Muskat

Außerdem:

2 Bund Suppengrün

1 große Zwiebel, Zitronensaft, 4 EL Öl

1/8 l Brühe oder 1 Glas Weißwein

2-3 EL Butter

Die Kalbsbrust innen und außen sauber wischen, überprüfen, ob die Tasche, die der Metzger hineingeschnitten hat, auch ausreichend groß ist.

Für die Füllung die Brötchen in zentimetergroße Würfel schneiden. Ein Drittel davon in einer Pfanne in etwas heißer Butter rundum kräftig anrösten. Auch die Pinienkerne mitrösten und anschließend zu den restlichen Brötchenwürfel in eine Schüssel geben. Nicht alles auf einmal hineinschütten – die Füllung darf auf keinen Fall zu feucht und somit matschig werden. Etwas quellen und weichen lassen.

Inzwischen die Möhren in winzige Würfel schneiden, Selleriestängel fädeln und dann in dünne Scheibchen schneiden. Paprika mit dem Sparschäler schälen, die hellen wattigen Innenteile ausschneiden, und die geputzte Paprika ebenfalls sehr klein und möglichst akkurat würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In der restlichen Butter andünsten, aber auf keinen Fall bräunen. Die Möhren hinzufügen und so lange mitdünsten, bis sie fast gar sind. Sofort eine Prise Salz hinzugeben, damit sie ihre schöne Farbe behalten, und anschließend zu den Brötchen geben.

Die Füllung sorgt für den würzigen Geschmack

Dann auch die übrigen Gemüse und die gehackten Sellerieblätter sowie die Eier unter die Brötchen mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleischstück gut verschließen

Diese Füllung in die Kalbsbrust stopfen und mit Küchenzwirn zunähen oder mit Zahnstochern zustecken. Das Bratenstück dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie mit Olivenöl einreiben und in eine passende Reine setzen.

Braucht etwas Zeit, macht aber kaum Mühe

Das gewürfelte Suppengrün und die fein gehackte Zwiebel darum herum streuen. Auch die Kalbsknochen beziehungsweise Knorpel darin verteilen. Den Braten mit Zitronensaft und Öl einreiben und zunächst für 20 bis 25 Minuten in den circa 250 Grad Celsius heißen Ofen schieben.

Dann auf 150 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze – bei Heißluft genügen 130 Grad Celsius) herunterschalten und mit Brühe oder Weißwein begießen. Den Braten noch eine gute Stunde braten, dabei immer wieder begießen und beschöpfen, damit er schön saftig bleibt.

Die gefüllte Kalbsbrust schließlich im ausgeschalteten, geöffneten Ofen noch 15 bis 20 Minuten ruhen lassen, damit sich die Säfte im Inneren sammeln können und die Füllung die zum Aufschneiden nötige Festigkeit bekommt.

Servieren: Die Kalbsbrust warm als sommerlichen Sonntagsbraten auftischen. Dafür den Bratenfond durchpassieren und nach Belieben mit etwas Butter cremig aufmixen.

So gelingen akurate Scheiben

Tipp: Ideal zum Aufschneiden ist ein elektrisches Messer, dann bröckelt die Füllung nicht so leicht auseinander.

Beilage: Nudeln ganz nach Gusto, zum Beispiel breite Bandnudeln, oder auch Schleifen-, Hörnchen- oder Röhrennudeln.

Getränk: ein kraftvoller Weißwein.