

Kalbsnuss mit Lebkuchengewürz

Garen bei 120 Grad

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Garen im Ofen: ca. 1¼ Std.

800 g Kalbsnuss
(runde Nuss)

1 EL Bratbutter

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

1 TL Lebkuchengewürz

1 EL flüssiger Honig

1 EL Wasser

1 dl Weisswein

1 dl Fleischbouillon

100 g Butter, in Stücken, kalt

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben.
2. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 8 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen. Bratpfanne mit dem Bratsatz beiseite stellen.
3. Lebkuchengewürz, Honig und Wasser verrühren, Fleisch damit bestreichen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Fleisch auf das vorgewärmte Blech legen.
4. **Garen:** ca. 1¼ Std. Die Kerntemperatur soll ca. 63 Grad betragen. Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. **Weinbuttersauce:** Wein und Bouillon in die beiseite gestellte Pfanne giessen, aufkochen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, in eine kleine Pfanne absieben.
6. Reduktion aufkochen, Hitze reduzieren, Pfanne von der Platte nehmen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen; sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen. Fleisch quer zur Faser tranchieren, mit der Sauce anrichten.

Tipp: Entstandenen Fleischsaft in die Sauce geben.

Lässt sich vorbereiten: Reduktion während des Garens des Fleisches zubereiten. Zugedeckt beiseite stellen. Sauce kurz vor dem Servieren fertig zubereiten.

Portion: 493 kcal, F 31 g, Kh 4 g, E 46 g

