



## Kalbsbraten in der Folie

für 4 Personen

Zutaten	600 g	Kalbsfleisch (falsches Filet)
	2	Pouletbrüstchen
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
	50g	Speck in dünne Schiben geschnitten
	2	Möhren
	1	Knollensellerie
	1	Zwiebel gespickt mit 1 Nelke und 1 Lorbeerblatt
	1	Knoblauchzehe
	4 EL	Kalbsfond
	1 EL	Tomatenmark
	20 g	Butter

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und der Länge nach einschneiden so, dass es unten noch zusammenhält. Den Einschnitt mit Pfeffer bestreuen. Die Pouletbrustfilet mit Speck umwickeln und in die Fleischtasche geben. Das Fleisch mit einem Faden zusammenbinden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden.
3. Ein Stück Bratfolie, ca. 1½ mal so lang wie das Bratenstück abschneiden und an einem Ende zubinden. Das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in die Folie geben, den Braten darauflegen, verschliessen und die Folie oben mit einer feinen Nadel mehrmals einstechen.
4. Den Backofen auf 220 °C vorheizen (ohne Rost). Das Fleisch auf den kalten Rost legen und auf der untersten Schiene 35 Minuten braten.
5. Den Braten aus dem Ofen nehmen, Folie aufschneiden und den Saft in ein Töpfchen abgiessen. Fleisch und Gemüse im Ofen warmhalten.
6. Den Saft mit dem Kalbsfond und Tomatenmark mischen zur Hälfte einkochen, nachwürzen und die Butter flockenweise unterrühren.

