



## Kalbsbraten in der Folie

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

### Zutaten:

600 g	Kalbsbraten (falsches Filet) Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	magerer durchwachsener Speck in dünnen Scheiben geschnitten.
10	Salbeiblätter
2	Karotten
1	Stück Knollensellerie
1	Prise Mazis (Muskatblüten)
1	Zwiebel gespickt mit 1 Nelke und 1 Lorbeerblatt
1	kleine Knoblauchzehe
4 EL	klare Sauce oder Kalbsfond aus dem Glas
1 EL	Tomatenmark
20 g	Butter

### Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 1 ½ – 2 cm Abständen so tief einschneiden, dass es unten noch zusammenhält. Die Einschnitte mit Pfeffer bestreuen und mit je einem kleinen Speckstück und einem kleinen oder einem halben Salbeiblatt füllen. Das Fleisch der Länge nach mit einem Faden zusammenbinden.

Das Gemüse schälen und kleinschneiden.

Ein Stück Bratfolie, das ca. 1 ½ mal so lang wie das Fleischstück ist, abschneiden und an einem Ende verschliessen.

Das Fleisch mit Mazis und Salz gut einreiben, in die Bratfolie schieben, die Zwiebel, die Knoblauchzehe und Gemüse dazugeben. Vollständig verschliessen und mit einer feinen Nadel die Folie mehrmals einstechen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch auf den kalten Rost legen, auf die unterste Schiene schieben und 35 Minuten braten.

Die Folie aus dem Ofen nehmen und auf der oberen Seite einstechen. Den Bratensaft in ein Töpfchen abgiessen. Das Fleisch im Ofen warmhalten.

Den Saft mit der klaren Sauce oder dem Kalbsfond mischen und auf die Hälfte einkochen. Tomatenmark hinzufügen, gut nachwürzen, vom Herd ziehen und die Butter flockenweise unterrühren.

**Zum Kalbsbraten werden verschiedenfarbige Butternudeln serviert.**