



Bedarfsorientierte Ernährung

Kalbsbraten mit Massamansauce & Reis

für 6 Personen

1kg Kalbsbraten (Nüssli oder Fischli)

Fleisch 1 h vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen

Marinade:

1EL Öl

1KL Zitronensaft

wenig Salz,

Pfeffer aus der Mühle

mischen, Fleisch marinieren

Ofen auf 250°C vorheizen, Platte vorwärmen

Kalbsbraten im vorgeheizten Ofen 10Min. anbraten

Niedergaren: Dann Hitze auf 90°C reduzieren. Dazu die Backofentüre öffnen, bis die Temperatur gesunken ist. Fleisch 2 Std. niedergaren. Danach Hitze auf 70°C reduzieren, wenn noch nicht gegessen wird.

Massamansauce:

2EL Öl

in Pfanne erhitzen

1-2EL Massamanpaste

zugeben, auf mittlerer Stufe andämpfen
Sud vom Fleisch beifügen, auf mittlerer Stufe etwas einkochen lassen

2dl Rahm oder Kokosmilch

verrühren, beifügen, kochen lassen, bis die Sauce cremig bindet

Salz, Pfeffer, wenig Weisswein

abschmecken, Sauce warmhalten

Fleisch tranchieren, auf den vorgewärmten Tellern anrichten.
Asiatischen Reis in Sternformen einfüllen und dazu servieren.

Reis mit roten Linsen

Für 6 Personen

9dl Wasser

in Pfanne geben, aufkochen
würzen

1KL Salz

300g Reis

zugeben, auf kleiner Stufe 10 Min. köcheln lassen

2EL rote Linsen

zugeben, Reis nochmals 5 Min köcheln, dann Herdplatte ausschalten