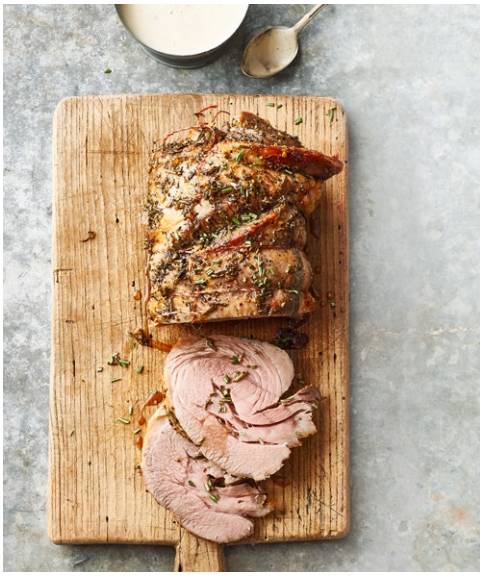
Betty Bossi

Glasierter Kalbsbraten mit gefülltem Kürbis

30 Min. + 1½ Std. braten im Ofen | glutenfrei

Hauptgericht für 8 Personen



KALBSBRATEN

1½ kg	**Kalbsbrust am Stück,** beim Metzger vorbestellt	Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 240 Grad vorheizen.
	Küchenschnur (ca. 120 cm)	Fleisch satt aufrollen, mit Küchenschnur binden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rosmarin grob hacken, Knoblauch pressen, mit dem Öl mischen, würzen. Fleisch damit bestreichen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstechen.
½ Bund	**Rosmarin**	
2	**Knoblauchzehen**	
2 EL	**Olivenöl**	
1 TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	

GEFÜLLTER KÜRBIS

1	**Kürbis** (Butternut, ca. 1 kg)	Kürbis mit der Schale längs halbieren, Kerne herauslösen. Kürbis salzen, Chiliflocken darauf verteilen.
½ TL	**Salz**	
1 TL	**Chiliflocken**	
50 g	**glutenfreies Toastbrot**	Toastbrot in Würfeli, Nüsse und Cranberrys grob hacken, mit dem Öl mischen, würzen. Masse mit dem Spinat in einer Hälfte des Kürbisses verteilen. Zweite Kürbishälfte darauflegen, mit Küchenschnur binden. Kürbis neben den Braten legen.
50 g	**Baumnusskerne**	
50 g	**ungesalzene geschälte Pistazien**	
50 g	**getrocknete Cranberrys**	
2 EL	**Olivenöl**	
½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
30 g	**Jungspinat**	
3 Stück	**Küchenschnur** (je ca. 40 cm)	
2 EL	**flüssiger Honig**	**Braten im Ofen:** ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Hitze auf 160 Grad reduzieren, ca. 80 Min. fertig braten. In den letzten 10 Min. den Braten mit Honig bestreichen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll mind. 72 Grad betragen. Fleisch mit dem Kürbis im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen.

SAUCE

1 dl	**Weisswein**	Wein und Bouillon aufkochen. Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. kochen. Maizena beigeben, unter Rühren ca. 2 Min. köcheln, würzen, mit dem Stabmixer aufschäumen. Braten und Kürbis tranchieren, mit der Sauce anrichten.
2 dl	**glutenfreie Gemüsebouillon**	
2½ dl	**Rahm**	
1½ EL	**Maizena express** (heller Saucenbinder)	
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Tipp: Der Kürbis ist für die Vegetarier als Hauptgang (evtl. separat in Gratinform geben) oder als Gemüsebeilage zum Fleisch gedacht. Dazu passen auch glutenfreie Nudeln und Spätzli.
Lässt sich vorbereiten: Fleisch ca. 1 Tag im Voraus binden und marinieren, Kürbis füllen und binden. Beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Braten herausnehmen.

Portion (⅛): 724 kcal, F 52 g, Kh 24 g, E 39 g

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Glutenfrei
Nr. 10/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch