

Brätbraten mit Champignons

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine Cakeform von ca. 20 cm, mit Backpapier ausgelegt

- 700 g **Kalbsbrät**
- 2 Esslöffel **Paniermehl**
- 2 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**,
grob gehackt
- ¼ Teelöffel **Curry**
- ¼ Teelöffel **Paprika**
- ½ Esslöffel **Olivenöl**

- 300 g **Champignons**, in Scheiben
- 1 **Zwiebel**, grob gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst

alles in einer Schüssel gut mischen

in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen

unter Wenden ca. 4 Min. braten

ca. 2 Min. mitbraten, in die Schüssel geben, gut mischen. Masse satt in die vorbereitete Form füllen, mit einem kalt abgespülten Löffelrücken gut andrücken, Form auf ein Blech stellen

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Flüssigkeit abgiessen, ca. 15 Min. fertig backen. Herausnehmen, ca. 10 Min. zugedeckt stehen lassen. Braten aus der Form nehmen, tranchieren, warm oder kalt servieren.

Pro Person: 46 g Fett, 24 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 2200 kJ (526 kcal)

