Gebackenes Kalbsbries

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

500	g	Kalbsbries, zugeputzt

Fond:

1	l	Wasser
250	ml	Rahm
100	g	Wurzelgemüse, 2 cm Würfel
		Lorbeerblatt, Pfefferkörner
		Salz

Panier:

Weizenmehl griffig, verquirltes Ei,
Semmelbrösel

Butterschmalz zu Herausbacken

Zubereitung:

1. Fond in einer Kasserolle aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Zugeputztes Kalbsbries dazu geben und 8 Minuten garziehen lassen.
3. Vom Herd ziehen und weitere 8 Minuten ziehen lassen.
4. Aus dem Fond nehmen und überkühlen.
5. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
6. Panieren und in Butterschmalz herausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister