

Lust auf beef?

Natura-Veal-Frikassee



Frikassee ist ein Ragout aus hellem Fleisch mit einer weissen, cremigen Sauce. Unser Natura-Veal ist wie geschaffen dafür. Das zarte Fleisch in Kombination mit den knackigen Spargeln (oder einer saisonalen Gemüsealternative) sorgt für einen wahren Gaumenschmaus. Im Gegensatz zu einem Kurzbratstück, gilt es hier etwas mehr Zeit zu investieren, doch es lohnt sich – überzeugen Sie sich selbst!



Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 2 Stunden

(Foto: hurrah GmbH)

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Natura-Veal Ragout (z. B. Kalbsschulter)
- Salz, Pfeffer
- 60 g Mehl
- 80 g Bratbutter
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Karotten gelb
- 50 g Knollensellerie
- 1 dl Weisswein
- 6 dl Kalbsfond / Bouillon
- 2 dl Rahm
- 100 g Spargeln grün / weiss (je nach Saison durch ein anderes Gemüse ersetzen)
- 2 EL Estragon frisch (fein gehackt)

Zubereitung

Karotten, Zwiebeln und Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Ragout mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze in Bratbutter 3 Minuten dünsten. Die Gemüsewürfel zugeben, 2 Minuten mitdünsten, mit dem restlichen Mehl bestäuben. Mit Weisswein ablöschen und mit Kalbsfond/Bouillon auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Minuten weich köcheln lassen.

Spargeln schälen und kurz im Salzwasser bissfest sieden, herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Fond und Gemüsewürfel mixen, anschliessend Rahm dazugeben. Das Fleisch und die Spargelstücke dazugeben, kurz aufkochen, abschmecken und Estragon dazugeben.

Dazu passt: Safran-Reis.

Quelle Rezept: Rezeptbroschüre Mutterkuh Schweiz Neuauflage, Lancierung 2024