



**LUST AUF MEHR?
FRAGEN SIE IHREN TRAINER**



KALBSEINTOPF MIT SALBEI UND GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Kalbfleisch z.B. Keule oder Hüfte,
in Würfel geschnitten
40 g Mehl
4 EL Öl z.B. Olivenöl
200 g Karotten
200 g Pastinaken
500 g Kartoffeln festkochend
2 Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
20 g schwarze Oliven
½ Bund Salbei
1 Lorbeerblatt
200 ml Rotwein
200 ml figurscout Würzer Brühe oder Rindsbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln, Karotten und Pastinaken schälen und in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Tomaten entkernen und klein schneiden.

Fleisch portionsweise in 2 EL Öl rundherum gut anbraten, herausnehmen und auf die Seite stellen.

Im restlichen Öl nun die Karotten, Pastinaken, Zwiebel und Knoblauch golden anbraten, Tomaten und Tomatenmark begeben, mit Mehl bestäuben, kurz mitanziehen bis es ein wenig Farbe annimmt, mit Rotwein ablöschen, Fleisch wieder begeben und mit der Brühe auffüllen. Kartoffeln und Lorbeerblatt begeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten schmoren.

Grob gezupften Salbei und grob gehackte Oliven begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.