



Kalbsbrustschnitten provençale - Tendron de veau

Aus welchen Kräutern Herbes de Provence gemischt wird, ist nicht so genau definiert. Rosmarin gehört bestimmt dazu, ergänzt mit Oregano, Bohnenkraut und dem herben und sehr intensiven Bockshornklee. Da sind auch andere Kombinationen möglich, z.B. mit Thymian, Fenchelsamen, Lavendel oder Basilikum. Zusammen mit Oliven, Knoblauch, Tomaten und Zwiebel geben sie eine kräftige Sauce, ganz nach provençalischer Manier. Sie wird erst nach langem Schmoren, zusammen mit den Kalbsbrustschnitten, so richtig gut.

Zutaten (2 Portionen)

2	Kalbsbrustschnitten à ca. 180g (mit Speck umwickelt)
2Tl	Dijon-Senf
30g	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
180g	Tomaten (San Marzino)
2	Zweige frischer Rosmarin
8	grüne Oliven, entsteint
1Tl	Oregano getrocknet
1/2Tl	Bockshornklee
2dl	Hühnerbouillon
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Kalbsbrustschnitten ringsum salzen, pfeffern und mit wenig Senf einstreichen und etwas ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Oliven zu groben Stücken schneiden. Tomaten würfeln,

etwa 1/4 davon beiseite stellen. Nadeln von den Rosmarinzweigen abzupfen, aber nicht hacken.

Kalbsbrustschnitten in Olivenöl ringsum anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Oliven 2-3 Minuten andünsten. Tomaten (nicht alle) zugeben, mit den Kräutern und wenig Pfeffer würzen und kurz mitdünsten. Bouillon zugießen und aufkochen. Die Kalbsbrustschnitten in die Sauce legen und zugedeckt 2 Stunden leicht köcheln lassen. Dabei ab und zu wenden. Die letzte halbe Stunde ohne Deckel schmoren, damit die Sauce etwas einkocht. Zum Schluss die beiseite gestellten Tomaten zugeben und 5 Minuten mitkochen.





