

Mediterranes Kalbsragout

Kalbfleisch ist besonders fettarm und zart. Es enthält wenig Bindegewebe und Fett und ist daher leicht verdaulich und gut bekömmlich. Kalbfleisch eignet sich ideal zum Schmoren. Bei diesem südländischen Gericht wird es mit viel Gemüse kombiniert. Das Ragout ist deshalb vitamin- und mineralstoffreich.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Kalbfleisch
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Olivenöl zum Anbraten
- ▶ 1 Möhre
- ▶ 4 Stangen Bleichsellerie
- ▶ 1 rote Paprika
- ▶ 3 Kartoffeln
- ▶ 400 g stückige Tomaten
- ▶ 500 g Zucchini
- ▶ 1 EL Tomatenmark
- ▶ 1/8 l trockener Weißwein
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ Kräutermeersalz/Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Das Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Die Zwiebel und den Knoblauch hacken.
- ▶ Die Möhre in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Bleichsellerie in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.
- ▶ Kartoffeln schälen, vierteln und auch in Scheiben schneiden.
- ▶ Zucchini ebenfalls vierteln und dann in Scheiben schneiden.
- ▶ Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin anbraten.
- ▶ Zwiebel, Knoblauch und Möhre zugeben.
- ▶ Nach 5 Minuten Bleichsellerie, Paprika, Kartoffeln und Tomaten dazugeben.

- ▶ Salzen und Pfeffern.
- ▶ Weißwein, Gemüsebrühe und Tomatenmark dazugeben. Umrühren und aufkochen lassen.
- ▶ Bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren.
- ▶ Dann die Zucchini dazugeben und weitere 10 Minuten schmoren.