

**RADIO SALÜ****101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 9-13 Uhr.

Kalbsbraten mit Malzbier und Wirsing

Zutaten für 4 Personen:	
1,4 kg Kalbsnuss oder Oberschale	1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	4 Möhren
100 ml Olivenöl	1 kleiner Wirsingkopf
2 Bund frischer Thymian	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	2 Flaschen Malzbier

- Den Kalbsbraten mit zerdrückter Knoblauchzehe, den Thymianzweigen und dem Olivenöl über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

- Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in 1 cm Stücke schneiden, den Wirsing in gleichgroße Rauten schneiden.

- Den Kalbsbraten in eine Bratenform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bei 180° anbraten.

Den Braten wenden und weitere 10 Minuten braten.

- Das Gemüse samt Kartoffeln um den Kalbsrücken herum verteilen.

Die Zitronen auspressen und den Saft um das Fleisch gießen.

Salzen und pfeffern.

- Fleisch und Gemüse mit 1 Flasche Malzbier und 2 Tassen Wasser übergießen
1 gute Stunde bei 180 ° im Ofen backen und das Fleisch gelegentlich mit dem Bockbier und Bratensud benetzen.

Die zweite Flasche Malzbier nachschütten und ggf. ein reduzierte Sauce mit etwas Wasser auffüllen.

Kartoffeln-Gemüsewürfel ebenfalls gelegentlich rühren damit der Wirsing nicht verbrennt. Nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Nach der Bratzeit den Ofen ausstellen und den Braten noch 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.