

Kasseler-Braten mit gestovtem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Kasseler

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Kasseler
- » 10-12 getr. Pflaume(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 300g Möhre(n)
- » 400g Sellerie
- » 750g Wirsingkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 30g Mehl
- » 30g Butter/Margarine
- » 1 EL Stärke
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Kasseler waschen, trockentupfen. Mit einem langen Messer in die Mitte eine Tasche einschneiden (3-4cm breit). Pflaumen mit einem Kochlöffelstiel in die Tasche schieben. Kasseler auf eine Fettpfanne des Ofens legen. Im heißen Ofen bei 150°C ca. 1 1/2 Stunden garen.

2. Zwiebel schälen, vierteln und mit auf die Fettpfanne geben. Nach und nach 1/4l Wasser angießen. Möhren und Sellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kohl putzen, in Streifen schneiden und waschen. Möhren und Sellerie in 1/2l Salzwasser ca. 15min garen. Kohl nach ca. 5min zugeben. Mehl mit Butter verkneten, Gemüse damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fleisch herausnehmen. Bratensaft durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 1/4l auffüllen und aufkochen lassen. Speisestärke mit 2EL Wasser verrühren, Soße damit binden und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und Soße auf Tellern anrichten.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Nährwerte: 580kcal/E59g/F26g/KH27g pro Portion

angelegt am: 01.02.2004

Rezept-Nr: 915

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke