

# Gebackene Kalbsbrust mit einer Senfkruste

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 6
- **Vorbereitungszeit:** 60m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 1:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '80', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '60m', 'servings' : '6', 'yield' : '' });
```

Dieses Rezept ist einen Versuch wert.

## Zutaten

- 1,2 kg ausgelöste, parierte Kalbsbrust
- Etwas Suppengrün
- 100 g grüne Berglinsen
- 100 g rote Berglinsen
- 2 Schalotten
- 2 vollreife Fleischtomaten in Würfeln
- 1 kleiner, saurer Apfel in Würfeln
- ½ Bund Schnittlauch, geschnitten
- 3 El weißer Balsamico
- 3 El Oliven oder Traubenkernöl
- 3 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot in Würfeln
- 3 El geriebenes Weißbrot
- 3 - 4 El grober Dijon Senf
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

### Schritt2

Die vorbereitete Kalbsbrust unter fließendem Wasser waschen und in ausreichend viel kochendes Salzwasser geben.

### **Schritt3**

Das Suppengrün, einige Pfefferkörner, 1 - 2 Lorbeerblätter, 3 - 4 Nelkenköpfe und dazu geben.

### **Schritt4**

Leise 45 - 60 min. köcheln lassen, hin und wieder abschäumen, weich werden lassen.

### **Schritt5**

Prüfen, heraus nehmen, auskühlen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### **Schritt6**

Etwas salzen und pfeffern. Den Senf mit etwas geriebenem Weißbrot versetzen und auf die Kalbsbrustscheiben streichen.

### **Schritt7**

Vorsichtig mit der Senfseite zuerst in erhitzte braune Butter / Nussbutter geben, ca. 3 min. braten lassen, nur einmal wenden.

### **Schritt8**

Der Linsensalat:

### **Schritt9**

In der Zwischenzeit die gewaschenen Linsen in kochendes Salzwasser geben und „al dente“ kochen.

### **Schritt10**

Abgießen und mit frisch gemahlenem Pfeffer, Balsamico, etwas Zucker und Öl „Schmackig“ anmachen.

### **Schritt11**

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und sofort wieder kalt „abschrecken“. Halbieren, Kerne entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Schnittlauch und den Apfelwürfeln zu den Linsen geben. (Das gibt einen frischen, tollen Geschmack)

### **Schritt12**

Die Weißbrotwürfel in brauner Butter goldgelb zu Croutons braten, etwas salzen und pfeffern

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Den Linsensalat portionsweise anrichten und einige Butter Croutons darüber geben,

## Schritt15

Alles mit den gebackenen Kalbsbrustscheiben servieren.

**Rezeptart:** Kalbfleisch **Tags:** brot, kalbsbrust, linsen, salat, senfkruste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebackene-kalbsbrust-mit-einer-senfkruste/>