

Unser  
Genusstipp  
für Sie\*

# Fleischig

Verantwortungsvoll genießen.



## Kamen

Oststraße 17  
59174 Kamen  
02307 102 85

## Bergkamen

Schulstraße 48  
59192 Bergkamen  
02307 60613

\* Rezept exklusiv  
von Meas Cucina,  
Schwerte

## Kalbskarree mit Herbstgemüse // Für 4 Portionen

ca. 2 kg Kalbskarree (küchenfertig), 200 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 4 Stiele Thymian, 4 Stiele Rosmarin, Olivenöl, 300 ml Weißwein, 400 ml Kalbsfond, Salz, Pfeffer, 3 Lorbeerblätter, 3 Fenchelknollen, 4 Urmöhren (lila), 4 Möhren, 2 EL Fenchelsaat, Salz, Pfeffer, Honig

Für die Marinade: Knoblauch schälen und in der Presse zerdrücken. Je 3 Stiele Thymian und Rosmarin fein hacken. Alles mit 5 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch damit bestreichen und etwas durchziehen lassen.

Für das Gemüse: Fenchel und Möhren waschen, trockentupfen und Stielansätze entfernen. Fenchel in Scheiben schneiden und Möhren vierteln. Auf ein geöltes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Honig beträufeln und die Fenchelsaat darauf streuen.

Das Fleisch nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den Braten auf der Fettseite 2 Min. kräftig anbraten, dann wenden und die anderen Seiten ebenfalls schön anbraten. Herausnehmen und mit den restlichen Kräutern und 150 ml Wasser auf ein Backblech geben und im vorgeheiztem Backofen bei 175 °C auf der oberen Schiene ca. 65 Min. braten. Nach 30 Min. Garzeit das Blech mit dem Gemüse auf die untere Schiene dazugeben. In der Zwischenzeit: Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erwärmen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Mit Weißwein, Fond und 300 ml Wasser auffüllen und offen auf  $\frac{2}{3}$  einkochen lassen. Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen warm halten. Bratensatz auf dem Backblech lösen und in die Soße geben. Soße mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Bei Bedarf mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden. Fleisch aufschneiden und mit dem Gemüse und Kartoffelklößen servieren.

[verantwortungsvoll-genießen.de](http://verantwortungsvoll-genießen.de)

# Flechsigg

*Verantwortungsvoll genießen.*

*Für alle Menschen in Kamen, Bergkamen und darüber hinaus, denen nachhaltiger Genuss wichtig ist, garantieren wir hochwertige Fleisch- und Wurstwaren, erstklassige Beratung beim Verkauf, frisch zubereiteten Mittagstisch und einen Partyservice für jeden Anlass.*

*Als Familienunternehmen und traditioneller Handwerksbetrieb stehen wir für die ausgezeichnete Qualität unserer Produkte.*

*Das Flechsigg-Versprechen: Wir kennen jeden unserer Lieferanten persönlich und wir sehen den verantwortungsvollen Umgang mit den Menschen, den Tieren und mit der Natur als zentralen Antrieb für unser tägliches Tun.*

*Unsere selbst hergestellten Fleisch- und Wurstwaren besitzen ausschließlich Neuland-Qualität.\**

*\* nachhaltig, ökologisch, fair, regional, transparent*