



Kalbssemerrolle mit Prinzessbohnen

fuer 2 Personen

Zutaten

- 1 Ei Tomatenmark
- 1 Stueck/e Moehren
- 1 Stueck/e Oel
- 1 Stueck/e Pfeffer
- 1 Stueck/e Salz
- 1 Stueck/e Zwiebeln, weiss
- 2 Ei Creme fraiche
- 2 Stueck/e Schalotten
- 2 Stueck/e Tomaten
- 450 ml Fond, Kalbs-
- 500 g Bohnen, gruen
- 600 g Kalbssemerrolle

Das Fleisch in etwas heiÃem BratÃl in einer tiefen Pfanne etwa 8 Minuten rundum anbraten. Zwiebel, Tomaten und MÃhre (alles gehackt) hinzugeben und 5 Minuten mit braten, dann das Tomatenmark hinzu rÃhren. Kalbsfond hinzu gieÃen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 45 Minuten schmoren. In der Mitte der Zeit einmal wenden.

Mit einem Fleischthermometer an der dicksten Stelle ins Fleisch stechen. Bei knapp 60ÃC Kerntemperatur aus dem Bratenfond nehmen und auf einer warmen Platte abgedeckt warmhalten. Bratenfond glatt rÃhren und CrÃme fraÃche hinzufÃgen, alles aufkochen und abschmecken.

Schalotten in einem Topf in etwas heiÃem BratÃl andÃnsten, dann die Bohnen hinzugeben, salzen, pfeffern und etwa 5 Minuten fertig garen. Scheiben der Semerrolle mit Sauce und Bohnen auf Teller verteilen. Dazu passen zum Beispiel Bandnudeln.

Tipp: Sie kÃnnen die Semerrolle auch im Ofen zubereiten. DafÃr das Fleisch und das SchmorgemÃse in einem BrÃter anbraten. Sobald der Kalbsfond im BrÃter ist, in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 180ÃC etwa 45 Minuten garen. Ebenfalls mit einem Fleischthermometer die Temperatur ÃberprÃfen.