



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.hat | HelloFresh.hat | kundenservice@hellofresh.hat



KW28 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Feines Kalbs-„Ossobuco“ mit Bandnudeln und knusprigem Salbei

Es sind oft die kleinen Dinge, die aus einem Gericht etwas Besonderes machen, zum Beispiel der knusprige Salbei, der am Ende oben drauf kommt. Allerdings dürften in diesem Fall die Kalbsfiletstreifen, das knackige Suppengemüse und die Kräuter auch ihren Teil beitragen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Kalb



Steinpilze



Karotte



Staudensellerie



Zwiebel



Knoblauch



Salbei / Petersilie / Thymian



Parmesan



Tomaten, passiert



Bandnudeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kalbsfleisch	160 g	320 g
Steinpilze 15)	10 g	20 g
Karotte	1	2
Staudensellerie, Stange 9)	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Salbei / Petersilie / Thymian	15 g	30 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Tomaten, passiert ⊕	250 ml	500 ml
Bandnudeln 1) 3)	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose
9) Sellerie **15)** kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 816 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Rinder-)Brühe, Mehl, Salz, Pfeffer, Butter, Zucker, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

kleine Schüssel, kleiner Topf, Käsereibe, Frischhaltefolie, Pfanne, Küchenpapier,
großer Topf



1 **Kalbsfleisch** aus dem Kühlschrank nehmen. In einer kleinen Schüssel **Steinpilze** mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Überschüssige Flüssigkeit vorsichtig auswringen, das Pilzwasser aufbewahren. Pilze grob zerkleinern. **Karotte** waschen, schälen und fein würfeln. **Sellerie** waschen und fein würfeln. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Petersilie** und **Thymian** waschen, trockenschütteln und Blätter klein schneiden. 100 ml heiße **Rinderbrühe** zubereiten. **Parmesan** fein reiben.



2 **Kalbsfleisch** zwischen Frischhaltefolie legen und flacher drücken. Dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 2 ½ EL **Mehl** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen, Filetstreifen darin wenden.



3 In einer Pfanne 1 ½ EL **Butter** erhitzen. **Filetstreifen** darin rundherum bräunlich anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der Pfanne erneut 1 TL **Butter** erwärmen. **Karotte**, **Sellerie**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Thymian** hineingeben und bei schwacher Hitze 5–8 Min. weich dünsten. Mit der **Brühe** ablöschen, dann ca. 2 Min. einkochen lassen. **Steinpilze**, **Pilzwasser** und **passierte Tomaten** dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen und 15–20 Min. bei sehr schwacher Hitze einköcheln lassen. Mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



4 **Salbei** waschen und Blätter abzupfen. In einer Pfanne ½ EL **Olivenöl** erhitzen. **Salbei** darin kurz knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einem großen Topf **Nudeln** in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und zurück in den Topf geben. Mit **Petersilie** und 1 TL **Butter** vermischen. Sobald die Soße in der Pfanne die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die **Filetstreifen** noch einmal dazugeben und 1–2 Min. darin erwärmen.

5 **Nudeln** auf tiefen Tellern verteilen. „Osso Buco“-Soße darauf anrichten und mit **Parmesan** und knusprigem **Salbei** bestreut genießen!