

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 70 Min.
Energiewert/Person: ca. 1685 kJ/402 kcal



ALPEN-KALB

1 EL	Mehl
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer
4	Kalbsbrustschnitten (je ca. 200 g), vom Metzger gebunden
	Bratbutter zum Anbraten
1 dl	Weisswein
½ dl	Appenzeller Alpenbitter
400 g	Fenchel
½ TL	Salz
1 dl	Rahm
1 EL	Appenzeller Alpenbitter
1 EL	Dill



Zubereitung

Mehl, Salz und Pfeffer in einem Teller mischen, Fleisch darin wenden, überschüssiges Mehl abschüteln. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Kalbsbrustschnitten beidseitig je ca. 3 Min. anbraten.

Wein und ½ dl Appenzeller Alpenbitter dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren. Fenchel halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, zum Fleisch geben, salzen, ca. 30 Min. fertig schmoren.

Fleisch und Gemüse herausnehmen, warm stellen. Flüssigkeit ca. auf die Hälfte einköcheln, Rahm und 1 EL Appenzeller Alpenbitter zur Flüssigkeit gießen, aufkochen. Dill fein schneiden, mit dem Fleisch und Gemüse zur Sauce geben.