

# Gefüllter Kalbsbraten mit Käse-Trüffel-Polenta

Gesamtzeit **90 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3457.5 kJ / 829.4 kcal**

Fett: **51,1 g** Eiweiß: **48,5 g**  
Kohlenhydrate: **40,2 g**

## ZUTATEN

**6 Portion(en)**

### Für die Pflaumencreme

**100 g** Sonnenblumenkerne  
**200 g** getrocknete Pflaumen  
**50 ml** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**2 EL** Rapsöl

### Für den Kalbsbraten

**1.000 g** Kalbsrücken hell  
**4 EL** Rapsöl

### Für die Polenta

**400 ml** Milch  
**200 ml** Wasser  
**0,5** Knoblauchzehe  
**3 Prisen** Salz  
**1 Prise** Zucker  
**150 g** Polenta  
**50 ml** Olivenöl

### Für die Karotten

**8** Karotten mit Grün  
**1 EL** Honig  
**3 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce

### Für das Finish

**100 g** Tête de Moine  
**20 g** Trüffel

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** Sonnenblumenkerne - **200 g** getrocknete Pflaumen - **50 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Rapsöl  
Die Sonnenblumenkerne für 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Die getrockneten Pflaumen klein schneiden und die Kerne durch ein Sieb geben. Kerne, Pflaumen, Kikkoman Sojasauce und das Rapsöl in einem Standmixer fein mixen.

### Schritt 2

**1.000 g** Kalbsrücken hell - **4 EL** Rapsöl  
Den Kalbsrücken waschen und trocknen. Nun das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und der Länge nach im unteren Viertel einschneiden, dabei den oberen Teil nach oben ziehen. Den Schnitt wiederholen, dabei klappt der obere Teil immer weiter auf. So lange wiederholen, bis ein flaches Fleischstück entstanden ist. Mit der Pflaumencreme bestreichen, wieder einrollen und mit einem Küchengarn zusammenbinden. Nun den Kalbsrücken in einem Bräter mit Rapsöl rundum goldbraun anbraten. Danach mit etwas Salz würzen und im Ofen bei 140 °C Ober- und Unterhitze für ca. 30 Minuten garen.

### Schritt 3

**400 ml** Milch - **200 ml** Wasser - **0,5** Knoblauchzehe - **3 Prisen** Salz - **1 Prise** Zucker - **150 g** Polenta - **50 ml** Olivenöl  
Das Wasser zusammen mit der Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Knoblauch fein schneiden und zum Milch-Wasser geben. Nun mit Salz und Zucker abschmecken.  
Die Polenta ins kochende Milch-Wasser einrühren.

Danach die Hitze reduzieren und langsam ca. 20 Minuten abgedeckt weichkochen lassen. Anschliessend das Olivenöl einrühren.

#### **Schritt 4**

**8** Karotten - **1 EL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Die Karotten waschen und schälen. Nun die Karotten im Wasser weichkochen und anschliessend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zum Schluss mit Honig und Sojasauce glasieren.

#### **Schritt 5**

**100 g** Tête de Moine - **20 g** Trüffel

Den Tête de Moine fein reiben und in die heisse Polenta einrühren. Das Garn vom Kalbsrücken entfernen und daraus 8 gleiche Tranchen schneiden. Den Kalbsrücken mit der Polenta und den Karotten anrichten. Das Ganze mit fein gehobeltem Trüffel garnieren.