



## Gebratenes Kalbfleisch vitellina fricta

Dieses Gericht stammt aus dem achten Buch des Apicius (Liber VIII - Tetrapus, 5, 1). Gebratenes Kalbfleisch: Pfeffer, Liebstöckel, Selleriesamen, Kümmel, Oregano, getrocknete Zwiebel, Rosinen, Honig, Essig, Wein, Liquamen, Öl und Defrutum. Der Originaltext des Rezeptes lässt viele Variationen der Zubereitung zu: Als Ragout oder Geschnetzeltes oder gebratene Schnitzel. Ob fertig gebraten und mit der Sauce übergossen, oder in der Sauce gar gezogen: Es bleibt dem Koch überlassen.

Herkunft: Rom (Antike)

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbfleisch

5 EL Öl zum Anbraten

#### Für die Sauce

2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

½ TL Pfeffer weiß

1 Zwiebel(n)

1 TL Öl

1 EL Liebstöckel

1 TL Selleriesalz

1 TL Kreuzkümmel

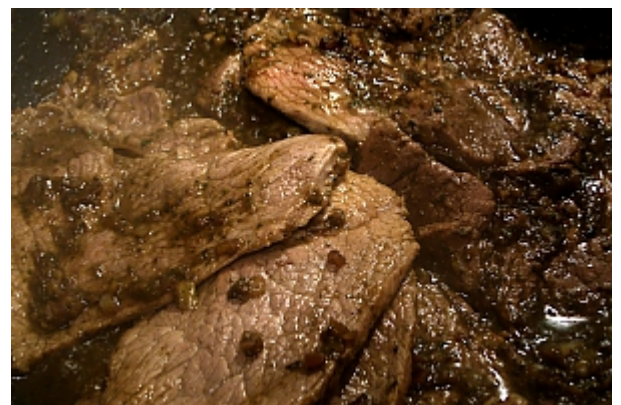
2 EL Oregano

2 EL Honig

1 TL Weinessig

3 EL defrutum

3 TL liquamen



Gebratenes Kalbfleisch

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Olivenöl goldbraun anbraten. Die Kräuter fein hacken, den Pfeffer zerstoßen oder mahlen. Die Zutaten für die Sauce vermischen und abschmecken.

### Zubereitung

Variante I Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Olivenöl anbraten und mit der Würzsauce zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten gar schmoren. Variante II Die Schnitzel auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Sauce hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Sauce für beide Varianten nochmals abschmecken.