sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Brätkügeli an Rahmsauce mit Rosenkohl und Lauch, dazu Vollreis



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	610 kcal	
Eiweiss	28 g	18%
Kohlenhydrate	53 g	35%
Fett	30 g	44%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Brätkügeli an Rahmsauce mit Rosenkohl und Lauch, dazu Vollreis

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Zutaten

Brätkügeli:

400 g	Kalbsbrät (Fertigprodukt)
1 Bund	glatte Petersilie, gehackt
½ TL	Currypulver
1 Liter	Fleischbouillon
1 dl	Halbrahm
1 dl	Milch Drink
25 g	Speisestärke, z.B. Maizena
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
450 g	Rosenkohl, gerüstet und geviertelt
300 g	Lauch, gerüstet und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 TL	Rapsöl
1 ½ dl	Gemüsebouillon
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

Vollreis:

200 g	roter Langkorn-Vollreis (roh)

Zubereitung

Kalbsbrät mit Petersilie und Currypulver verrühren. In einem Topf die Fleischbouillon aufkochen. Mit Teelöffeln kleine runde Nocken von der Brätmasse abstechen und in die leicht kochende Bouillon gleiten lassen. Die Brätkügeli am Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus der Bouillon heben und auf einen Teller geben.

Vollreis in 1 Liter Wasser aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. Reis leicht salzen, auf kleinster Stufe zugedeckt warm halten.

5 dl Fleischbouillon abmessen, zusammen mit dem Halbrahm in einen Topf geben und aufkochen. Milch Drink mit der Speisestärke verrühren. Unter Rühren die angerührte Speisestärke in die kochende Rahm-Bouillon giessen. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Rosenkohl und Lauch in Öl andünsten. Gemüsebouillon dazu giessen und zugedeckt ca. 6–8 Minuten dünsten.

Sauce unter Rühren aufkochen. Brätkügeli mit dem Gemüse beifügen und nochmals gut heiss werden lassen. Brätkügeli und Gemüse mit dem Reis anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch