Rezept

Geschmorte Kalbsbäckchen

Ein Rezept von Geschmorte Kalbsbäckchen, am 28.04.2024

Zutaten

4	Kalbsbäckchen (je ca, 250 g, beim Metzger vorbestellen)
4	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz
	Pfeffer
1 EL	Mehl
½ l	Rotwein
3 - 4	Salbeiblätter
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2	Möhren
100 g	Pastinaken
1	Zwiebel
	Salz
1 - 2 EL	Tomatenmark
150 ml	Portwein
2 Zweige	Rosmarin
1 Handvoll	Holunderbeeren (ersatzweise Cranberrys)
2 EL	eiskalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Von den Kalbsbäckchen nur das grobe Fett wegschneiden. Das Fleisch wenige Minuten in kaltes Wasser einlegen, um Blut und überschüssige Fleischreste zu entfernen. Danach mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Inzwischen Möhren, Pastinaken und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Den Backofen auf 80° vorheizen.

2. Das Schmalz in einem Bräter schmelzen und die Bäckchen darin rundherum nicht zu scharf anbraten. Aus dem Bräter nehmen und durch Gemüsewürfel und Knoblauch ersetzen. Kurz anrösten, salzen, pfeffern. Wenn der Bratansatz trocken ist, Tomatenmark dazugeben und alles 1 Min. unter Rühren weiterrösten. Mit Mehl bestäuben, gut durchmischen und mit dem Portwein ablöschen. Mit einem Schaber den Bratansatz vom Boden lösen.

3. Kalbsbäckchen auf das Gemüse setzen und den Portwein fast völlig einkochen lassen. Rotwein angießen und kurz mitkochen. Kräuter und Holunderbeeren waschen und mit der Zitronenschale zum Gemüse geben. Den Bräter mit geschlossenem Deckel in den Ofen (Mitte) stellen und dort die nächsten 10 - 20 Std. auch belassen - diese lange Garzeit lässt die Bäckchen besonders zart und mürbe werden.

4. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Kräuterzweige und -blätter entfernen und die Sauce bei starker Hitze 6 - 8 Min. einkochen. Dann die Butter in Flöckchen unterschlagen. Die Sauce mit den Bäckchen servieren.