

## Rezept

# Geschmorte Kalbsbacken im Tomatensud mit Chili und Basilikum

Ein Rezept von Geschmorte Kalbsbacken im Tomatensud mit Chili und Basilikum, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>12</b>	Kalbsbacken (ca. 2 kg, parierte etwa 1,5 kg)	<b>200 g</b>	Zwiebeln
	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>2</b>	Knoblauchzehen
	½ rote Chilischote	<b>1 EL</b>	Tomatenketchup
<b>2</b>	Dosen Pizzatomaten (à 400 g)		2-3 Zweige Thymian
<b>1</b>	kleiner Zweig Rosmarin		8-12 Basilikumblätter
<b>1 Prise</b>	Zucker		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Die Kalbsbacken von beiden Seiten kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Topf (28 cm Ø) erhitzen, das Fleisch darin 2 Min. braten, wenden und weitere 3 Min. ringsherum braten.
2. Knoblauch in der Schale andrücken und abziehen. Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln in den Topf geben und 3 Min. rösten, bis sie goldbraun sind. Das Tomatenketchup einrühren und 3 Min. braten. Mit den Dosentomaten ablöschen, beide Dosen mit insgesamt 400 ml Wasser ausschwenken und dazugießen. Thymian und Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Kalbsbacken, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Chili in den Topf einlegen und alles aufkochen.
3. Abgedeckt 2 Std. 30 Min. im Ofen (Mitte) garen, dabei das Fleisch gelegentlich wenden und prüfen, ob es schon weich ist. Kurz vor dem Servieren den Basilikum waschen und trockentupfen. Einige schöne Blätter zur Dekoration beiseite legen, den Rest klein schneiden. Das Fleisch herausnehmen, auf eine Platte legen und bei 100° im Ofen warm halten.
4. Die Sauce in 10 Min. einkochen, durch ein grobmaschiges Sieb oder die Flotte Lotte (mittlerer Einsatz) drücken, zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen. Das Fleisch darin kurz erwärmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und den Basilikum zugeben. Die Kalbsbacken mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit breiten oder Spiralnudeln servieren.