

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kartoffelstampf, Prinzessbohnen und Blumenkohl



Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

720 g Kalbsbacken
geputzt und pariert
120 g Karotten
120 g Petersilienwurzel
120 g Lauch
120 g Zwiebel
20 g Tomatenmark
10 ml Balsamico
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
3 Nelken
400 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Kalbsbäckchen von der Silberhaut auf der Oberfläche befreien und das überschüssige Fett entfernen.
2. Die Karotten, Petersilienwurzel, Lauch und Zwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Nun etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse scharf anbraten, sodass sich Röstaromen entwickeln.
3. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und kurz mit rösten. Nun mit Wasser wiederholt ablöschen und einreduzieren lassen. Den Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen und beim letzten Mal mit Balsamico ablöschen und mit dem restlichen Wasser auffüllen.
4. Mit Nelken, Lorbeerblättern und Wacholderbeeren aromatisieren. Die Soße unter leichtem köcheln einreduzieren lassen. Zuletzt die Soße durch ein Küchentuch abpassieren.
5. Die Kalbsbäckchen mit Salz und Pfeffer würzen und scharf in der Pfanne anbraten.
6. Diese zur Sauce hinzugeben. Alles bei 160°C Umluft, abgedeckt im Backofen schmoren lassen.

400 g Prinzessbohnen
1 Msp. Bohnenkraut
1 Zwiebel
400 g Blumenkohl
100 g Butter
10 g Paniermehl
800 g Kartoffeln,
mehligkochend
190 ml Milch
Muskatnuss
Pfeffer
Öl
Salz

7. Die Prinzessbohnen abwaschen und für 4 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abkühlen, sodass die grüne Farbe erhalten bleibt.

8. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kurz vor dem Anrichten Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen, die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und mit Salz abschmecken.

9. Den Blumenkohl waschen und die Röschen herausbrechen. Je nach Größe der Röschen, für ca. 5 Min. in kochendem Wasser garen. In einem separaten Topf 30 g Butter schmelzen und das Paniermehl hinzugeben. Solange erhitzen bis die Butter schäumt, dann die Hitze reduzieren. Kurz vor dem Anrichten die Röschen in die Bröselbutter geben.

10. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser weich garen. In einem zweiten Topf, Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat erhitzen. Wenn die Kartoffeln weich gegart sind, das überschüssige Wasser abgießen und die warme Milch über die Kartoffeln geben und stampfen. Nun 70 g kalte Butter nach und nach unter den Stampf geben.



Guten Appetit!

wünscht die **BASF** Gastronomie

Küchentipp

Bereiten Sie eine größere Menge an Soße zu. Frieren Sie diese in einem Eiswürfelbehälter ein, sodass sie anschließend portionsweise zu entnehmen ist.