

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Süßkartoffelpüree und Spargel

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 220 Min.

Zubereitung

Die parierten Bäckchen gut salzen und in neutralem Fett rundherum in einem gusseisernen Bräter anbraten, von allen Seiten. Das dauert gut und gerne 30 Minuten!

Bäckchen aus dem Bräter nehmen. Das Fett abgießen, neues Öl hinzufügen und mit einem Löffel den Bratenansatz lösen.

Geputztes Wurzelgemüse in kleine Stücke schneiden und im Bräter leicht anbräunen, nur goldgelb. Das Gemüse soll keine Röststoffe bilden.

Die Gewürze in ein Gewürzsieb geben: 1 Lorbeerblatt, 3 Blätter getrocknete Kaffirlimette. 10 Samen aus den Kapseln von grünem Kardamom. Das Sieb in den Bräter hängen. Jetzt kommen die Bäckchen wieder in den Bräter zurück. Hitze etwas höher, mit zwei Esslöffeln heller Sojasauce ablöschen und etwas Portwein (150ml) hinzufügen, einköcheln lassen, trockenen Rotwein (500ml) zugeben, einköcheln lassen, mit Kalbsfond (350ml) aufgießen, so dass die Bäckchen zu zwei Drittel bedeckt sind.

Deckel drauf und im Ofen bei 120 °C für circa drei Stunden schmoren. Die Bäckchen rausnehmen und den Schmorsud abseihen, kaltstellen – am besten über Nacht – und den Fettdeckel abheben.

Entfetteten Schmorsud erhitzen, durch ein feines Sieb gießen, etwas einköcheln lassen, dabei gerne zuerst mit Portwein und Fond wieder etwas in die Länge ziehen. Eventuell nachwürzen, gegebenenfalls etwas Pfeffer zugeben. Nicht wundern, wenn die Sauce an dieser Stelle schon perfekt schmeckt!

Die Backen in Scheiben schneiden, in der Sauce ganz sanft und langsam erwärmen

Zwei Süßkartoffeln mittlerer Größe schälen und würfeln. In etwas Butter glasig angehen lassen, salzen, wenig Wasser zugeben und die Kartoffeln weich dünsten. Das dauert circa 12 Minuten. Süßkartoffeln

Einkaufsliste

1 kg Kalbsbäckchen
500ml Kalbsfond
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stck. Sellerie
1 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras
1 Stck, Ingwer
Olivenöl
1 Lorbeerblatt
3 Kafirlimettenblätter
Kardamom
2 EL helle Sojasauce
200 ml Portwein
500 ml Rotwein
Salz, Pfeffer

2 Süßkartoffeln
Butter
100 ml Kokosmilch
2 g Anissamen
Salz, Pfeffer

300 g Grüner Spargel
1 Zitrone bio
Olivenöl

grob stampfen, mit etwas Kokosmilch glattrühren. Sachte pfeffern und mit gemörserten Anissamen abschmecken.

Obenauf gibt es in der Pfanne gebratene Spitzen von grünem Spargel mit einem Hauch Zitronenabrieb und grüne Spargelsalsa.

Für die Spargel-Salsa alle Zutaten vom Mixer (Thermomix) zu einer knackfrisch-scharfen Salsa mixen lassen. Gut abschmecken, nach Möglichkeit einen Tag ziehen lassen.

Spargel-Salsa:
200g Grüner Spargel ohne
Spitzen
200g Radischen
100 g Ingwer
1 kleine Zitrone Bio
1/2 Bd. Koriander frisch
Traubenkernöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle