

GAUMEN-FREUNDE

Zu besonderen Anlässen: Kalbsbäckchen mit Süßkartoffeln

von Julia Komp



Für 4 Personen

4 Kalbsbäckchen (ca. 1,2 kg)	4 Süßkartoffeln (ca. 1 kg)
2 Gemüsezwiebeln	200 ml Kokosmilch
3 Möhren (ca. 130 g)	Salz
1/3 Stück Sellerie	1 Prise Zimt, Koriander
½ l Rotwein	
½ l Kalbsfond	4 Salatherzen
2 EL Tomatenmark	1 EL Rinderfett
2 Lorbeerblätter	2 EL Balsamicoessig hell
5 Wachholderbeeren	1 TL grober Dijonsenf
Salz/Pfeffer	Salz/Pfeffer
Mehl zum Bestäuben	
3 – 4 EL Öl	

Zubereitung

Geschmorte Kalbsbäckchen

Kalbsbäckchen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in Fett in einem heißen Bräter von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen. Das grob gewürfelte Gemüse im gleichen Fett anbraten und tomatisieren (Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen). Bei mittlerer Hitze alles zusammen rösten lassen. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Fond hinzugeben, wenn der Rotwein verdunstet ist und die Bäckchen in den Bräter geben. Abgedeckt in den Ofen schieben und bei 180 Grad schmoren lassen. Je nach Größe kann die Zeit etwas variieren, aber 1,5 h sollte man einplanen.

Süßkartoffelstampf

Die Süßkartoffeln auf ein mit Salz bestreutes Backblech geben und im Ofen eine Stunde bei 170 Grad garen. Je nach Größe dauert es 1 – 1,5 Stunden. Die Süßkartoffeln sind gar, wenn sie leicht aufreißen und Zuckersirup austritt. Kurz abkühlen lassen, schälen und zusammen mit der Kokosmilch in einen Topf geben, mit Salz, Zimt und gemahlener Koriander abschmecken.

Gebratene Salatherzen

Die Salatherzen waschen. Eine Pfanne mit dem Fett stark erhitzen und die halbierten Salatherzen auf der Schnittseite kräftig anbraten. Essig mit dem Senf verrühren und in die Pfanne geben. Salatherzen durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Kalbsbäckchen mit Süßkartoffelstampf und den gebratenen Salatherzen auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Guten Appetit!

Pro Person 851 Kcal
50 g EW, 37 g Fett, KH 70 g