

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

GESCHMORTE KALBSBÄCKCHEN

mit gratiniertem Blattspinat und Kräuterkartoffelpüree


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN

Slow Food
für lange Kochabende



Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 MIN. (+ 4 STUNDEN ZEIT ZUM SCHMOREN)



4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEN

EDEKA KOCHSCHULE

Geschmorte Kalbsbäckchen

mit gratiniertem Blattspinat und Kräuterkartoffelpüree

ZUTATEN

KALBSBÄCKCHEN

8 Kalbsbäckchen, küchenfertig
2 Zwiebeln, geschält und
in grobe Würfel geschnitten
1 Knollensellerie, geschält und
in grobe Würfel geschnitten
4 Karotten, geschält und
in grobe Würfel geschnitten
1 Petersilienwurzel, geschält und
in grobe Würfel geschnitten
1 TL Puderzucker
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
1 l Kalbsfond
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 zerdrückte Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL Speisestärke
Rapsöl zum Braten

KRÄUTERKARTOFFELPÜREE

600 g mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch, nur das Weiße
200 ml Milch
1 Lorbeerblatt
50 g Butter
1 Handvoll gehackte Kräuter
(Petersilie, Brunnenkresse, Liebstöckel)
Salz und Pfeffer aus der Mühle

SPINAT

600 g frischer Blattspinat, geputzt und gewaschen
1 Stück Butter
3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
3 Schalotten, fein gewürfelt
150 g flüssige Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle
50 g Semmelbrösel
50 g Cheddar, frisch gerieben
Muskatnuss, frisch gerieben



Kartoffeln



KALBSBÄCKCHEN Die Kalbsbäckchen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Schmortopf in Rapsöl bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten, dann herausnehmen. Nun das Gemüse in den Schmortopf geben und leicht anbraten, mit dem Puderzucker abstäuben und den Zucker hell karamellisieren lassen. Das Tomatenmark einrühren, etwas anbräunen, mit 100 ml Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal mit dem Rotwein wiederholen. Das Fleisch wieder in den Schmortopf geben und mit dem Fond auffüllen, so dass es von der Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel auflegen und das Ganze bei 130 °C ca. 4 Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Die Bäckchen aus dem Topf nehmen und warmstellen. Die Kräuter und die Knoblauchzehen in den Fond geben und so lange einkochen lassen, bis die Sauce den gewünschten Geschmack erhalten hat. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, das Gemüse dabei etwas ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig, die Sauce mit etwas angerührter Speisestärke binden. Die Kalbsbäckchen wieder zugeben und nochmals erwärmen.

KRÄUTERKARTOFFELPÜREE Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 12 bis 15 Minuten garen, bis sie weich sind und sich mit einer Messerspitze leicht einstechen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit der Milch, dem Lorbeerblatt und der Butter in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 7 bis 8 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und einige Minuten ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse wieder in den Topf drücken. Die Milchmischung unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree zum Schluss nochmals abschmecken und mit den Kräutern verfeinern.

SPINAT Den Backofengrill auf der höchsten Stufe vorheizen. In einem großen Topf die Butter erhitzen, die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Den Spinat mit der Sahne hinzufügen, den Spinat in sich zusammenfallen lassen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Sahne eingedickt ist. Nochmals abschmecken und in eine Auflaufform geben. Mit Semmelbrösel und Käse bestreuen und unter dem Backofengrill goldbraun backen.



Ein weiteres Kalbsfleisch-Rezept
von Dirk Luther
**KALBSROULADEN MIT
RUCOLAPESTO**
finden Sie auf
www.edeka-kochschule.de

★ PROFITIPP

Für die Lagerung von Muskatnüssen eignen sich verschließbare Gefäße wie zum Beispiel Gläser mit Schraubverschluss. Diese dann am besten in einen dunklen Schrank stellen.