



# KALBS BÄCKCHEN

## ZUTATEN

- 1 Suppenbund
- 3 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 EL Piment
- Salz, Pfeffer
- Trockener Rotwein
- 500 ml Liter Kalbsfond (Jus)
- Zum Binden etwas Speisestärke

## ZUBEREITUNG

*Die Kalbsbäckchen parieren. Hierzu die Sehne auf den Kalbsbäckchen, wie im Video erklärt, entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden.*

*Ist die Kalbsbacke von beiden Seiten angebraten, aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne nun das Gemüse, bis auf den Porree, anrösten. Anschließend den Porree hinzugeben und anschwitzen lassen.*

*Das Tomatenmark einrühren, kurz anrösten lassen und mit Rotwein ablöschen. Ist der Rotwein reduziert und es fängt wieder an zu rösten, ein weiteres Mal ablöschen. Die Kalbsbäckchen wieder hinzugeben. Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und Piment hinzugeben. Tipp: Ein Teeei benutzen. Mit dem Kalbsfond auffüllen. Die Petersilie des Suppenbunds hinzugeben. 60 min bei geringer Hitze schmoren lassen. Wenn gewünscht die Soße mit etwas in kaltem Wasser angerührten Speisestärke andicken.*

*Hierzu die Soße aufkochen und langsam die Speisestärke einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. 2-3 Minuten köcheln lassen.*

*Die Kalbsbäckchen mit dem Gemüse und der Soße servieren.*