

Kalbsbäckchen in Tomaten - Rosmarin Ragout / Bärlauchpolenta / Zucchinsalat

Kalbsbäckchen 4 port.

Zutaten:

6-8 Kalbsbacken insgesamt 1,8kg
3 Karotten
1/4 Sellerie
3 Tomaten
1 Stck Zwiebel
2 Stck Knoblauchzehen
4 El Rapsöl
3 El Mehl
3 El Butter
400g Dosentomaten
700ml Wasser
700ml Rotwein
Salz, Pfeffer
1 Bund Rosmarin (grob gehackt)

Zubereitung:

Das Röstgemüse vorbereiten und klein schneiden.

Die Kalbsbäckchen von beiden Seiten salzen und pfeffern. Dann in Mehl wenden. Die Bäckchen in einer Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten braun anbraten. Das Fleisch rausnehmen und das Röstgemüse, zuerst Karotte und Sellerie, dann Zwiebel mit Butter im Bräter anrösten, Tomatenmark dazugeben und mitrösten dann mit dem Rotwein ablöschen, Tomaten, Dosentomaten dazugeben. Mit einem Schaber den Boden im Bräter abkratzen, um die Röstaromen freizusetzen. Mit Wasser aufgießen. Das Fleisch wieder reingeben, mit Soße und Gemüse beträufeln. Deckel drauf und im Topf für ca 3h weich garen. Dann das Fleisch rausgeben und die Soße kurz anmischen, den gehackten Rosmarin dazugeben und für 10 min ziehen lassen, evtl nochmal etwas salzen.

Bärlauchpolenta

Zutaten:

170g Polenta
660ml Milch
1kl Zweig Rosmarin
1kl Zweig Thymian
1 Stck Lorbeerblätter
3 Stck Piment

1kl Zehen Knoblauch
1/2 Stück Zwiebel
60g Parmesan gerieben
1 Bund Bärlauch (gewaschen und fein geschnitten)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Milch mit den Gewürzen und Kräutern, Zwiebel und Knoblauch (geschält und klein geschnitten) einmal aufkochen, Butter dazugeben und für ca. 10 min. Ziehen lassen. Die Gewürzmilch durch ein Sieb abpassieren und dann die Polenta unter ständigen Rühren einreisen lassen. Den Herd auf die kleinste Stufe zurückschalten und so lange einkochen bis eine cremige Polenta entstanden ist. Jetzt den Parmesan dazugeben und kurz vorm servieren den geschnittenen Bärlauch unterheben.

Zucchini Salat

Zutaten:

2 Zucchini
3 Zehen Knoblauch
2 El weißer Balsamico
2 El Zitronensaft
1 El Abrieb von einer Zitrone
3 El Olivenöl
1 El Estragon gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und ganz fein hobeln, aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und die Zucchini damit für mind. 1 h marinieren.