

# Kalbsbäckchen

minimaler Aufwand, maximal lecker



 4 PERSONEN  CA. 2,5 – 3 STUNDEN

## ZUTATEN

800 g Kalbsbäckchen  
Salz und Pfeffer  
2 EL Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl)  
1 Zwiebel (grob gewürfelt)  
2 Karotten (in Scheiben)  
2 Stangen Sellerie (in Stücken)  
2 Knoblauchzehen (gehackt)  
500 ml Kalbsfond (oder Rinder- oder Gemüsefond)  
1 EL Tomatenmark (optional)  
2 Lorbeerblätter  
3 Zweige Thymian oder Rosmarin  
1 EL Balsamico-Essig (für eine leichte Säure, optional)

### BEILAGEN-VARIANTEN

Kartoffelgratin, Reis, Karotten-, Sellerie- oder Pastinaken-Püree, gedämpfter Brokkoli oder Bohnen.

## ZUBEREITUNG

### VORBEREITUNG

Die Kalbsbäckchen mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

### ANBRATEN

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Kalbsbäckchen von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseite stellen.

### GEMÜSE ANSCHWITZEN

Im gleichen Topf die Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren, falls verwendet, und 1 – 2 Minuten mitrösten.

### ABLÖSCHEN

Mit Kalbsfond ablöschen und die angebratenen Kalbsbäckchen wieder in den Topf geben. Die Lorbeerblätter und Thymianzweige hinzufügen. Falls gewünscht, 1 EL Balsamico-Essig für eine leichte Säure ergänzen.

### SCHMOREN

Alles aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Mit geschlossenem Deckel ca. 2 Stunden sanft schmoren lassen. Gelegentlich die Bäckchen wenden.

### FINALE

Sobald die Kalbsbäckchen zart sind, herausnehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren oder nach Wunsch pürieren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Team von Fleischerei und Partyservice Warnecke wünscht guten Appetit.