

## Geschmorte Kalbsbäckchen

Es war während eines Besuches in Hannover. Wir hatten uns durch einen NDR Bericht verleiten lassen, uns den trendigen Stadtteil Linden genauer anzusehen. Und dabei empfanden wir es als großes Glück, im -Lindenblatt- zum Abendessen einen Platz zu finden. Das war mit das Beste an unserem Besuch der niedersächsischen Landeshauptstadt. Und dort im Lindenblatt, einem Bar-Restaurant in der Limmerstraße, habe ich geschmorte Ochsenbäckchen gegessen. Köstlich zartes Fleisch in einer dunklen, sämigen Soße.

Das musste ich auch versuchen. Und da ich kurzfristig keine Ochsenbäckchen bekommen habe, entschied ich mich für Kalbsbäckchen. Und, wie ich feststellen durfte, war das auch keine schlechte Wahl!

Und so habe ich sie zubereitet:

Zutaten:

- 1Kg Kalbsbäckchen
- 1 Flasche kräftiger Rotwein
- 4 rote Zwiebeln
- 4 rote Karotten
- 1 Aubergine
- Petersilienwurzel
- ½ Sellerieknolle
- Knoblauch
- Tomatenmark
- französische Kräuter
- Olivenöl
- Mehl

Kalbsbäckchen von Fett und Silberhaut einigermaßen befreien. Da fällt, wenn das nicht schon der Metzger gemacht hat, einiges an. Aber das Abgeschnittene aufheben.

In einem großen Topf das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und dann beiseitestellen.

Fleischabschnitte und das in grobe Stücke geschnittene Gemüse in den Topf geben und ebenfalls anbraten. Mit 4 Esslöffel Mehl betäuben, unterrühren und mit anbraten lassen bis am Topfboden das Mehl braun anbackt. Die Kräuter zugeben.

Mit Rotwein ablöschen. Und den Topfboden frei kratzen, bis sich das angebräunte Mehl überall gelöst hat. Die Fleischstücke zwischen das Gemüse in den Topf legen. Sie sollten einigermaßen mit Rotwein bedeckt sein. Den Topf ohne Deckel bei ca. 180 Grad in den Ofen stellen und Fleisch und Gemüse 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen. Es lohnt sich ab und zu in den Herd zu gucken und die Entwicklung der Zutaten von bunt und knackig zu braun zu beobachten. Eventuell ausdenken Rotwein herausragenden Zutaten etwas mit der Soße übergießen. Dabei lässt sich auch die Entwicklung des Duftes nachverfolgen. Erst dominiert der Rotwein, eventuell unterstützt vom Knoblauch. Aber nach und nach geben auch Fleisch, Gemüse und die Kräuter ihren Geschmack dazu. Und so läuft mir schon das Wasser im Munde zusammen.

## Ein Rezept von gaumenschrei.de

Das Fleisch vorsichtig aus dem Topf nehmen und warm stellen. Es sollte nun so zart sein, dass es fast zerfällt. Die wunderbare, nun dunkle und dicke Soße durch ein Sieb gießen und das weiche Gemüse etwas ausdrücken. Besonders die Aubergine verleiht der Soße so noch etwas mehr Sämigkeit.

Zum Anrichten habe ich aus den Kalbsbäckchen kleine Würfel geschnitten und zusammen mit einer offenen Pilz-Lasagne auf einem vorgewärmten Teller angerichtet.

Das ist aber nur eine Vorspeise. Wer satt werden will reicht dazu ein Kartoffel-Stampf und z.B. Rosenkohl.