

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



ORF

## **Geschmorte Schweinebacken / glasierte Karotten / Polenta**

Restaurant Das Tschofen /Bludenz

### **Zutaten Schweinebacken**

400 Gramm Schweinebacken  
80 Gramm Karotten  
60 Gramm Knollen Sellerie  
100 Gramm Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
50 ml roter Portwein  
200 ml Rotwein  
200 ml Gemüse Brühe  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Lorbeer

### **Cremige Polenta**

100 Gramm Maisgries  
100 ml Sahne/ Rahm  
100 ml Milch 3,6%  
100 ml Gemüse Brühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zum Verfeinern ca. 20 Gramm Butter und 20-30 Gramm Parmesan gerieben

### Glasierte Karotten

2-3 Karotten je nach Größe

20 Gramm Butter

Etwas Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung

Bäckchen:

- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen
- Karotten, Sellerie und Zwiebeln in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden
- den Knoblauch etwas kleiner schneiden
- die Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einen heißen Topf mit Sonnenblumenöl scharf anbraten, dann das Gemüse dazugeben und alles zusammen einige Minuten mitbraten.
- das Tomatenmark hinzufügen und alles leicht tomatisieren, Lorbeerblatt dazugeben und mit Rotwein und Portwein ablöschen
- wenn der Alkohol fast komplett einreduziert ist, fügen wir die Gemüsebrühe dazu, einmal aufkochen lassen und dann abgedeckt für ca. 90 Minuten im vorgeheizten Ofen weich schmoren lassen
- falls kein Deckel vorhanden, kann man auch Backpapier benutzen

Polenta:

- Flüssigkeiten in einem Topf geben, Gewürze dazu. Wenn es anfängt zu kochen, Hitze reduzieren und langsam den Maisgries hinzufügen. Das dauert je nachdem welchen Gries man verwendet, 3-5 Minuten
- auf die Seite stellen, bis die Backen fertig sind
- kurz vor dem Anrichten nochmals kurz erwärmen und mit Butter und Parmesan verfeinern, eventuell nochmals salzen
- bei den Karotten ist es wichtig, dass die fast gleich groß sind
- wir dämpfen die Karotten bei 100 Grad Dampf für 10 Minuten im Ofen, so lassen die sich einfacher schneiden in der Form, in der wir sie benötigen
- alle anderen Zutaten geben wir in einen kleinen Topf. Wenn die Karotten fertig sind, schneiden wir die zurecht und kurz vor dem Anrichten geben wir sie in den Topf. Schwenken, bis sie heiß sind und eine schöne Glasur haben

Nochmals zu den Backen:

- wenn unsere Backen fertig sind - das bedeutet ganz schön weich - entfernen wir sie von der Sauce. Diese wird passiert durch ein Sieb in einem Topf, leicht einreduziert und abgeschmeckt
- für einen schönen Glanz geben wir noch ca. 20-30 Gramm Butter dazu, dann die Backen in die Sauce hinzufügen und nochmals ganz vorsichtig warm machen.

**Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“**

Tipp: Im Spätsommer servieren wir das Gericht mit Rosmarin Zwetschgen.