

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Geschmorte Kalbsstelze, Tonkabohne, Kichererbsen-Orangen-Eintopf

3 Stunden/leicht



Zutaten für 4 Personen

1 Kalbsstelze à ca. 800 g, Butter, 2 Zweige Thymian, 6 Schalotten, Salz, Pfeffer, 2 Zehen Knoblauch, 2 Tonkabohnen, etwas Kalbsfond oder Wasser, evt. Stärke zum Binden.

Für den Kichererbsen-Orangen-Eintopf: 150 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, gelbe Rübe), 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 frische Lorbeerblätter, 6 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver, Salz, 250 ml Gemüsefond, 1 Dose (400 g) Kichererbsen, 1 Bio-Orange, 15 g Koriandergrün, 200 g passierte Tomaten (Dose), Butter, Sojasauce nach Geschmack.

Zubereitung

Für die Stelze Schalotten und Knoblauch schälen. Tonkabohnen schneiden und im Mörser zerdrücken. Stelze mit Salz, Pfeffer und Tonkabohnen würzen.

Stelze in einen flachen Bräter geben und von allen Seiten in etwas Butter anbraten. Etwas Fond oder Wasser zugießen, die geschälten Schalotten, Knoblauchzehen und Thymian dazugeben. Die Stelze im Rohr bei 160 °C Umluft 2 ½ bis 3 Stunden weich schmoren, dabei immer wieder mit dem eigenen Saft übergießen und öfters umdrehen. Den Schmorsaft gut abschmecken, wenn nötig mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Für den Kichererbsen-Orangen-Eintopf das Wurzelgemüse putzen, schälen und in 1 cm-Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotten längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Kreuzkümmel kurz mitdünsten. Wurzelgemüse und Kichererbsen unterrühren und kurz mitdünsten. Paprikapulver darüber streuen und kurz mitdünsten. Lorbeerblätter und Gemüsefond zugeben, abgedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 20 Minuten kochen.

Die Orange heiß waschen und die Schale mit einer Zestenreibe abreiben. Orange filetieren, den Saft auffangen. Orangenfilets und Saft mit den passierten Tomaten in den Eintopf rühren und erhitzen, mit Salz, Orangenschale, Olivenöl, Sojasauce und frisch gehacktem Koriander abschmecken.

Die Kalbsstelze mit dem Kichererbsen-Eintopf servieren.