

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Geschmorte Kalbsbacke mit Brokkoli und Polenta

Koch: Michael Moser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die geschmorte Kalbsbacke

- 4 Kalbsbacken
- 100 g Karotten
- 100 g Gelbe Rüben
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 500 ml Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pfefferkörner
- 5-6 Lorbeerblätter

Für den Brokkoli

- wilder Brokkoli
- Olivenöl
- Salz

Quelle: ORF extra

Für die cremige Polenta

- 500 ml Milch
- 50 g Butter
- 100 g Polenta
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Zubereitung

1. Für die geschmorten Kalbsbacken zuerst das Rohr auf 170° C Umluft vorheizen. Dann das Gemüse (Karotten, Gelbe Rüben, Knollensellerie, Zwiebel) schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Nun etwas Pflanzenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die geputzten Kalbsbacken salzen und pfeffern, auf allen Seiten rasch in dem heißen Öl anbraten und danach aus dem Topf nehmen.
3. Das geschnittene Gemüse im Bratrückstand anrösten, dann das Tomatenmark begeben, kurz mitrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Die entstandene Flüssigkeit einkochen lassen und anschließend den Kalbsfond zugießen. Die Pfefferkörner und die Lorbeerblätter dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.
4. Die Kalbsbacken wieder in die Sauce legen und das Gericht im Rohr auf mittlerer Schiene etwa 2-2,5 Stunden bei 170° C Umluft schmoren lassen.
5. In der Zwischenzeit den wilden Brokkoli putzen, salzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
6. Für die cremige Polenta die Milch und die Butter gemeinsam in einem Topf aufkochen lassen und die Polenta hinzugeben. Anschließend die Polenta zu einer cremigen Konsistenz einkochen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
7. Zum Schluss die cremige Polenta auf einem flachen Teller anrichten, je eine Kalbsbacke und etwas Sauce darauf anrichten und den wilden Brokkoli dazu servieren.