„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Gastköchin: Tamara Lerchner

Kalbsbacken in Portwein geschmort in cremiger Mandelpolenta

Zutaten
(4 Personen)

Für die Kalbsbacken

- 1 kg Kalbsbacken
- 100 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 7 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 350 ml Portwein
- 300 ml Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Senfkörner
- eine Prise Piment
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen angedrückt
- 200 ml Wasser
- 1 TL Maisstärke

Für die Polenta

- 500 ml Milch
- 400 ml Gemüsefond (oder Wasser)
- 1 TL Kurkuma
- 4 EL Mascarpone
- eine Prise Salz
- 40 g Mandeln (geröstet und gerieben)
- 200 g Polenta fix

Für die Garnitur

- Thymian
- geröstete Mandelblättchen

Zubereitung

1. Zuerst die Kalbsbacken im Bräter in Olivenöl scharf anbraten, dann herausnehmen und vorerst beiseite geben.

2. Die Karotten, den Sellerie und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in dem Bräter anbraten. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken und gemeinsam mit dem Tomatenmark und einer Butterflocke zum Gemüse geben.

4. Für die Polenta die Milch, den Gemüsefond, etwas Kurkuma und eine Prise Salz zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren die Polenta einrieseln lassen und kochen. Am Ende etwas Mascarpone und die geriebenen, gerösteten Mandeln unter die Polenta rühren.

5. Nun die Gewürze (Lorbeerblätter, Koriandersamen, Senfkörner, Piment, Zimt und Kreuzkümmel) und das Fleisch zum Gemüse geben, mit dem Portwein ablöschen und auf etwa die Hälfte reduzieren lassen.

6. Anschließend mit Kalbsfond und Wasser aufgießen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C Heißluft zugedeckt etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten bei offenem Deckel fertig garen.

7. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und die Sauce in einen Topf abseihen, etwas einkochen lassen.

Tipp: Wenn die Sauce noch zu dünn wäre, einfach mit ein wenig Maisstärke und kaltem Wasser binden.

8. Zum Anrichten die Polenta auf einen flachen Teller geben, die Kalbsbacken daraufsetzen und mit gerösteten Mandelblättchen und frischen Kräutern (z.B. Thymian) garnieren.

Quelle: ORF extra