




# Geschmorte Kalbsbäckchen

Durch die einfache Zubereitung im Backofen läßt sich dieses leckere Gericht gut vorbereiten. Ein vergessener Klassiker wieder neu entdeckt.

etwa 4 Portionen    etwas Übung erforderlich  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Kalbsbäcken:

800 - 1000 g Kalbsbäckchen (4 Stück)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
200 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
150 g Möhren  
300 g Porree (Lauch)  
3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
40 g Puderzucker  
2 EL Tomatenmark  
400 ml Rotwein  
400 ml Kalbsfond  
etwa 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke  
3 EL Wasser

### Außerdem:

Küchengarn

### Gemüsewürfel:

150 g Möhren  
150 g Knollensellerie  
150 g Porree (Lauch)  
etwa 1 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Wie schmore ich leckere Bäckchen vom Kalb?:

## ① Kalbsbäckchen vorbereiten und Gemüse schneiden:

Kalbsbäckchen von den Sehnen befreien, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Küchengarn in Form binden und mit Salz, Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Möhren schälen. Porree waschen und beides in Stücke schneiden. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 160 °C**  
**Heißluft etwa 140 °C**  
**Backzeit: 0 Min.**

### 2 Kalbsbäckchen schmoren:

Öl in einem Bräter erhitzen. Die Kalbsbäckchen von allen Seiten gut darin anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse dazugeben und anschwitzen. Puderzucker dazugeben und karamellisieren. Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen, dann auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Bäckchen hinzufügen, mit dem Kalbsfond angießen, mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: unteres Drittel**

**Garzeit: etwa 90 Min.**

### 3 Gemüse zubereiten:

Möhren und Sellerie schälen, Porree waschen. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten dünsten.

### 4 Soße zubereiten:

Kalbsbäckchen herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz durch ein Sieb streichen und danach zum Kochen bringen. Gustin mit Wasser verrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße mit Salz, Pfeffer abschmecken und die Gemüsewürfel in die Soße geben. Die geschmorten Kalbsbäckchen mit der Soße anrichten.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Die Kalbsbäckchen sind gefriergeeignet.
- Setzen Sie auf den Kalbsbäckchen noch ein wenig marinierten Wildkräutersalat und servieren dazu [Rote-Bete-Rösti](#) oder Kartoffelkühle.