

Geschmorte Kalbsbäckchen mit jungem Gemüse & kleinen Avocadopfannkuchen

(Zubereitungszeit: 120 Minuten)

Zutaten für 4 Personen

Kalbsbacken:

- 4 Kalbsbacken à 180 g (vom Metzger)
- 50 g Karotten
- 50 g Sellerie
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Tomatenmark
- 1 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 200 ml kräftiger Rotwein
- 50 ml Portwein
- 50 ml Traubensaft
- 5 TL Pflanzenöl
- Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner, Piment

Kleine Avocadopfannkuchen:

- 2 reife Avocados
- 2 Eier
- 50 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 50 g Milch
- 120 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz, Muskat, Cayenne, Pfeffer



Gemüse (möglichst frisch vom Bauern)

- 12 Fingermöhren
- 4 kleine Petersilienwurzeln
- 12 Stangen Frühlingslauch
- 2 kleine Kohlrabi
- 8 Mini-Rettiche
- 1 l natriumreiches Mineralwasser
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Die Kalbsbacken von Fett befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter erhitzen und die Kalbsbacken darin mit etwas Pflanzenöl anbraten. Die Gemüsewürfel dazugeben und goldbraun rösten. Danach das Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Mehrmals mit Rotwein ablöschen und mit Mineralwasser aufgießen. Die Gewürze und Kräuter dazugeben und im vorgeheizten Backofen 2-3 Stunden bei 150°C schmoren.

Nach dem Schmoren die Kalbsbacken abgießen, dann den Bratensaft durch ein Sieb geben und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsbacken dazugeben und warm stellen.

Die Avocado halbieren, schälen, den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke zerteilen und mit dem Mixstab zu einer Paste pürieren. Diese mit den restlichen Zutaten gut verrühren und abschmecken. Den Teig dann kalt stellen und 30 Minuten quellen lassen. Danach 2 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, für jeden der vier Pfannkuchen eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben, leicht verlaufen lassen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.

Gemüse putzen und in die gewünschte Form schneiden. Dabei die jungen Blätter vom Kohlrabi und Mini-Rettich aufheben. Mineralwasser im Topf zum Kochen bringen. Darin Petersilienwurzeln, Kohlrabi und Mini-Rettiche kurz abkochen und sofort in Eiswasser geben, um den Garprozess zu unterbrechen. Danach die Fingermöhren und den Frühlingslauch in das kochende Wasser geben und weich kochen, dann ebenfalls in Eiswasser geben. Das Gemüse in Olivenöl mit etwas Meersalz schwenken und die jungen Blätter dazugeben.

Zum Anrichten die Kalbsbacken in die Tellermitte setzen und die Avocadopfannkuchen darauf legen. Den Teller mit dem Gemüse ausgarnieren und Soße angießen.

Rezept „Geschmorte Kalbsbäckchen mit jungem Gemüse & kleinen Avocadopfannkuchen“
Seite 3



Nährwerte pro Portion:

638 Kcal / 2672 KJ

34 g Fett

33,5 g Kohlenhydrate

39 g Eiweiß

Tipps zum Kochen mit Mineralwasser

- Durch das kohlenensäurehaltige Mineralwasser wird die Kalbsbacke schonend gegart und kann ihr Aroma in der Bratensoße besonders gut entfalten.
- Der Avocadopfannkuchen wird durch das Mineralwasser leicht und locker. Die Kohlenensäure im Wasser wirkt wie ein leichtes Triebmittel.
- Durch das leicht gesalzene, mineralstoffreiche Mineralwasser benötigt man weniger Salz.
- Auch das Gemüse profitiert vom Mineralwasser: Es bleibt knackiger, seine Farbe intensiver und die Aromen kommen besser zur Geltung.