

## Geschmorte Kalbsbäckchen mit grünen Bohnen und Kartoffel-Sellerie-Püree



Kalbsbäckchen kommen aus dem Kiefer des Tieres und sind voll mit Haut, Sehnen, Fett und wenig Fleisch (daher auch die verhältnismäßig große Menge an Fleisch im Rezept, für unser Schmorgericht werden ca. 50% übrigbleiben). Das bedeutet viel Arbeit mit dem Putzen des Fleisches. Doch richtig zubereitet wird daraus ein unvergleichlich zartes und saftiges Stück Fleisch, perfekt für unser Schmorgericht.

Komplexität: hoch, Zeit: 4 h

### Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

1,5 kg Kalbsbäckchen (500 g pro Person) Sternzwirn Salz, Pfeffer, Zucker	die Kalbsbäckchen von Haut, Sehnen und Fett befreien, dazu mit einem scharfen Fleischmesser Schicht für Schicht von der Sehne abheben, die Abschnitte nicht wegwerfen. Von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Fleischstücken mit Sternzwirn zu etwa 4 gleichgroßen Päckchen schnüren. Den Backofen auf 160°C vorheizen.
2 EL Sonnenblumenöl 200 ml Rotwein 600 ml Rinderfond	in einem Bräter oder einem hohen Topf erhitzen und die Fleischpakete von allen Seiten gut anbraten. Mit Rotwein ablöschen und den Rinderfond aufgießen. Ohne Deckel in den Backofen schieben und bei Umluft 60 min schmoren lassen.
1 Knolle Sellerie 3 Möhren 2 Zwiebeln	Sellerie schälen und in Würfel schneiden, die Hälfte davon zur Seite stellen. Möhren putzen und klein schneiden, Zwiebel schälen und grob in Stücke scheiden.
Fleischreste 2 EL Sonnenblumenöl 1 EL Tomatenmark 1 Prise Zucker 200 ml Rinderfond	Fleischreste in einer hohen Pfanne ohne Fett anrösten. Richtig kross werden lassen und aus der Pfanne heben. Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und das Gemüse ebenfalls anrösten. Anschließend das Tomatenmark darin anschwitzen und den Zucker schmelzen lassen. Mit ein wenig Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Vorgang wiederholen bis der Wein aufgebraucht ist. Fleischreste

wieder hinzufügen und mit dem restlichen Rinderfond aufgießen und ohne Deckel köcheln lassen.

Blick in den Backofen	die Fleischpäckchen im Backofen wenden, Temperatur auf 130°C (Umluft) reduzieren, weitere 60 min schmoren lassen.
1 EL Butter 2 EL Mehl Pfeffer, Salz	die Fleischpäckchen aus dem Sud heben und im ausgeschalteten Backofen warmhalten. Sud und den Saucenansatz durch ein Sieb geben und in einem kleinen Topf weiter reduzieren lassen. Wenn nötig mit einer Mehlschwitze (aus Butter und Mehl) binden, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fleischpäckchen wieder dazu geben und warmhalten.
zweite Hälfte Sellerie 1 EL Salz	in einem kleinen Topf mit etwas Salzwasser zum Kochen bringen, ca. 20 min garkochen.
750 g Kartoffeln 1 TL Salz	schälen und halbieren, in einem Topf mit Salzwasser geben und dann ca. 14 min garkochen.
Kartoffeln Sellerie 2 EL Butter Milch 1/2 TL Pfeffer 2 TL Salz	mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Butter dazugeben, so viel Milch dazu bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
800 g grüne Bohnen 1 EL Salz	ungebrochen und unzerschnittenn, nur die Enden putzen. Zusammen mit etwas Wasser und dem Salz für ca. 10 min in einem Topf mit Dämpfeinsatz garen.
Bohnen 1 EL Butter 1 EL Bohnenkraut	abtropfen lassen, mit Butter in eine Pfanne geben, Bohnenkraut dazu, verrühren.
jetzt wird angerichtet	Soße in die Tellermitte, das Kartoffel-Sellerie-Püree darauf, mit den geschmorten Kalbsbäckchen garnieren und die Bohnen ergänzen.