

Kalb-Bäckchen mit Pfeffer-Kruste und Kräuter-Polenta

Für 2 Personen

4 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie	1 Stange Lauch
2 Tomaten	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
3 Stängel frischer Koriander	3 Kalbsbäckchen, pariert	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	100 ml Rotwein	50 ml roter Portwein
400 ml Kalbsjus	1 TL rosa Pfeffer	1 TL Korianderkörner
1 TL grüne Pfefferkörner	1 Orange, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Pankomehl	3 Stängel Kerbel	2 Stängel glatte Petersilie
125 ml Milch	125 ml Sahne	1 Prise Muskat
60 g Polentagrieß	10 g Parmesan	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (170 Grad Umluft) vorheizen. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie und das weiße vom Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Von den Tomaten den Strunk entfernen, dann würfeln. Knoblauch schälen und andrücken. Thymian und Koriander abspülen und trocken schütteln. Die Kalbsbäckchen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Schalotten-, Sellerie- und Lauchstreifen zugeben und mit anschwitzen. Dann Tomaten, Knoblauch und Kräuter zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen und mit Kalbsjus auffüllen. Dann alles zugedeckt im Ofen ca. 1,5 -2 Stunden garen, bis die Bäckchen weich sind. Dabei immer mal wieder die Bäckchen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf übergießen. Die weich geschmorten Bäckchen aus der Sauce nehmen, diese durch ein feines Sieb passieren und die Sauce auf die gewünschten Konsistenz einkochen, dann abschmecken. Für die Pfefferkruste Schinus-Beeren, Korianderkörner, grüne Pfefferkörner in einen Mörser geben und fein zerreiben, dann die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Orange und Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Geröstete Gewürze mit dem Abrieb der Orangen- und Zitronenschale, Pankomehl und ca. 80 ml Olivenöl vermischen. Alles in einer Pfanne goldbraun anrösten. Für die Polenta Kerbel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Grieß zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen, abschmecken und ganz zum Schluss den geriebenen Parmesan unterrühren. Vor dem Anrichten die Kalbsbäckchen in je 3 Tranchen schneiden. Kräuterpolenta in die Tellermitte geben. Kalbsbäckchen darauf platzieren, mit Sauce übergießen und auf jedes Bäckchen etwas knusprige Pfefferschmelze geben.

Jörg Sackmann 22. Mai 2012