

Gebackene Kalb-Bäckchen mit Koriander-Karotten

Für 4 Personen

Kalbsbäckchen:

1 kg Kalbsbäckchen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Karotten
Petersilienwurzel (100 g)	Knollensellerie (100 g)	Fenchelknolle (100 g)
Salz, Pfeffer	1 Lorbeerblatt	5 schwarze Pfefferkörner
2 Pimentkörner	1 Gewürznelke	80 g Mehl
2 Eier	150 g Panko-Brösel	

Limetten-Hollandaise:

200 g Butter, flüssig	4 Eigelb	50 ml lauwarmer Kalbsfond
1 Limette (saft, Abrieb)	Salz, Zucker, Cayennepfeffer	

Koriander-Karotten:

8 normalgroße Karotten	$\frac{1}{2}$ Bd. Koriander	2 Scheiben Ingwer
Abrieb von 1 Orange	1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Orange	50 ml Wasser
Butter		

Kalbsbäckchen: Für die Kalbsbäckchen Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kalbsbäckchen hineingeben und aufkochen. Inzwischen Zwiebeln, Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie schälen, den Fenchel waschen.

Das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Vom Kochwasser der Kalbsbäckchen Schaum und aufsteigende Trübstoffe mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

Das Wasser leicht salzen und Gemüse, Lorbeerblatt, Pfeffer, Piment und Nelke zufügen. Die Kalbsbäckchen bei schwacher Hitze mit leicht geöffnetem Deckel in etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden weich kochen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen. Zum Panieren Mehl auf einen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und die Panko-Brösel auf einem dritten Teller geben. Die Kalbsbäckchen schräg in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander zunächst im Mehl, dann Ei und schließlich in den Bröseln wenden. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die panierten Kalbsbäckchen darin auf jeder Seite in je 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Den restlichen Kalbsfond für Schmorgerichte oder für Soßen zu gebratenem Fleisch verwenden. Im Kühlschrank ist er einige Tage, tiefgefroren einige Monate haltbar.

Limetten-Hollandaise: Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen und klären. Die Eigelbe mit 2 EL Limettensaft und lauwarmem Kalbsfond über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig rühren. Die flüssige Butter tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zufügen.

Die abgeriebene Limettenschale unterrühren und die Soße mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und eventuell weiterem Limettensaft abschmecken.

Koriander-Karotten: Karotten in Butter anschwitzen. Ingwer, Lorbeer Salz und Zucker zugeben. Wasser und Orangensaft zugießen und mit Deckel einreduzieren lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist. Mit einem Esslöffel Butter verfeinern und Koriander untermischen.

Anrichten: Die gebackenen Kalbsbäckchen mit der Limetten-Hollandaise und den geschmorten Koriander-Karotten auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 05. Dezember 2019