

## Geschmorte Kalbsbacken mit Parmesanpolenta und glasiertem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

### Zutaten:

8 Kalbskopfbacken  
100 g Speckschwarte oder Kalbfüsse  
150 g Röstgemüse (Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Knobli)  
Mehl  
Gewürzbündel (Lorbeer, Pfeffer, Nägeli, Rosmarin)  
30 g Tomatenpüree  
0.5 dl Marsala oder Medère  
1 dl kräftiger Rotwein  
3 dl Kalbsfond oder Bratensauce  
Stärkemehl (Maizena)  
Salz, Pfeffer  
Öl zum anbraten

### Vorbereiten:

Kalbskochbacken dressieren  
Röstgemüse in Würfel schneiden

### Zubereitung:

Fleisch würzen, leicht mehlen, in heissem Öl beidseitig gut anbraten, in Schmortopf geben. Öl abgiessen, Mirepoix (Röstgemüse) und Speckschwarte (Kalbsfüsse) gut anrösten, tomatisieren, nochmals gut anrösten, mit Rotwein und Marsala ablöschen, zum Fleisch geben. Mit Kalbsfond 1/3 auffüllen, Gewürzbündel begeben und zugedeckt im Ofen unter zeitweisem Wenden weich schmoren. Eingekochte Flüssigkeit immer wieder ergänzen. Fleisch herausnehmen, Sauce abpassieren, etwas einkochen, mit Madère verfeinern und mit Stärkemehl abbinden, abschmecken.

### Parmesanpolenta:

30g Olivenöl  
100 gr. Zwiebeln gehackt  
2 dl Bouillon  
2 dl Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 Lorbeerblatt  
100 g Maisgriess mittel, fein oder gemischt  
50 g Parmesan gerieben  
30 g Butter  
Schlagrahm nach belieben

### Zubereitung:

Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten, mit Flüssigkeit ablöschen. Würzen mit Salz, Pfeffer, wenig Muskat. Mais unter Rühren einriesseln lassen. Bei kleiner Hitze und ständigem Rühren 5 Minuten schwach sieden lassen. Lorbeerblatt begeben, zugedeckt im Ofen bei schwacher Hitze ziehen lassen (ca. 1 Std.), nicht rühren. Parmesan und Butter darunter rühren, nochmals abschmecken, durch Beigabe von Schlagrahm wird die Polenta weicher.

### Glasierte Gemüse:

#### Gemüse:

Z.B. Rübli, Kohlrabi, Silberzwiebeln,  
Romanesco, Zucchini

#### Vorbereiten:

Gemüse gefällig rüsten.  
Einzel weich kochen, abschrecken

#### Zubereiten:

Gemüse aufdünsten, mit Butter und Zucker glasieren, abschmecken.