

Kalbs und Schweine-Bäckchen auf Rosenkohlblättchen

Zutaten für 10 Personen

1,0 kg Kalbsbäckchen, frisch

1,0 Kg Schweinebäckchen, frisch

(Beim Metzger rechtzeitig vorbestellen.)

Salz, Pfeffer, Paprika

0,1 kg Mehl, Type 405

0,1 l Olivenöl

0,3 Kg Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Zwiebeln.)

0,1 Kg Tomatenmark

0,2 l Rotwein, trocken

1,0 l Brauner Grundfond, fertig gekocht

Thymian, Lorbeere, Piment, Zitronenschale

0,3 Kg Zwiebeln, rot in Würfeln

0,1 kg Butter

1,5 Kg Rosenkohl frisch (in Blättchen geputzt)

Salz, Muskatnuß, Pfeffer

0,2 l Gemüsebrühe, fertig gekocht

20 g Blatt Petersilie, geschnitten.

Zubereitung

1. Kalbs und Schweinebäckchen vom Fett befreien mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Mehl mehlieren und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen und in getrennte Bratentöpfe geben.
2. Das Röstgemüse in den Bratensatz geben, anrösten, tomatisieren und mit Rotwein einige Male ablöschen, dann mit dem Grundfond auffüllen, aufkochen, die Gewürze dazugeben.

3. Über Kalbs und Schweinebäckchen geben und im Backofen oder am Herd abgedeckt langsam ca 90 Minuten garen, abstechen die Sauce passieren, bei Bedarf abziehen und wieder über die Kalbs und Schweinebäckchen geben.
4. Die rote Zwiebeln in Butter angehen, dann die Rosenkohlblätter kurz durchschwenken, würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen mit der Blattpetersilie abrunden.
5. Die Rosenkohlblättchen auf den Teller geben, in der Mitte einen Platz lassen, um Kalbs und Schweinebäckchen darin anzurichten, mit der Sauce nappieren.

Tipp: Mann kann natürlich auch nur eine Sorte von Bäckchen garen.



Beilagenempfehlung

- Dazu serviert man: Spätzle, Makkaroni, Risotto, Graupen oder Kartoffeln.



Tipp zur Gartechnik

- Der Rosenkohl kann auch in ganzen oder halben Röschen gegart werden.

Diäteignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Mehl, mit weniger Olivenöl anbraten, ohne Butter dafür Margarine, wenn abbinden dann mit kalorienfreien Bindemittel.)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Mehl, mit weniger Olivenöl anbraten, ohne Butter dafür Margarine.)
- Diabetes mellitus (ohne Mehl, Sauce ohne Bindung wenn dann mit kalorienfreies Bindemittel.)

