



KALBSKOPFBÄCKCHEN MIT KÜRBISPÜREE UND KNUSPERZWIEBELN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG KALBSKOPFBÄCKCHEN

Karotten, Zwiebel und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
Lauch schneiden und waschen.

Bäckchen würzen und rundum scharf anbraten. Nun die Bäckchen
herausnehmen und das ganze Gemüse anrösten.

Tomatenpüree begeben und mitrösten.

Mit Rotwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Bäckchen, Lorbeerblatt, Kräuter und Kalbsfond begeben und aufkochen.

Im vorgeheizten Ofen bei 165°C weich schmoren
(ca. 1,5h je nach Dicke der Bäckchen).

Während dem Schmorprozess die Bäckchen mindestens einmal wenden.
Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Sauce durch ein Sieb passieren und zur gewünschten Konsistenz einkochen,
Balsam-Essig begeben und abschmecken. Fleisch zum Aufwärmen nochmals
begeben und anschliessend servieren.

EINKAUFSLISTE

ZUTATEN KALBSBÄCKCHEN

800 G KALBSKOPFBÄCKCHEN

ÖL ZUM BRATEN

50 G KAROTTEN

50 G ZWIEBEL

50 G KNOLLESELLERIE

30 G LAUCH

1 EL TOMATENPÜREE

500 ML ROTWEIN

100 ML ROTER PORTWEIN (OPTIONAL)

400 G KALBSFOND

1 LORBEERBLATT

KRÄUTER NACH WAHL

1-2 EL BALSAM-ESSIG, GESCHMACK NACH WAHL



KÜRBISPÜREE MIT INGWER

ZUBEREITUNG KÜRBISPÜREE

Kürbis in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser kochen, bis die Kürbiswürfel so weich sind, dass man sie mühelos mit den Fingern zerquetschen kann.

In einem Mixer zusammen mit dem Rahm und dem Ingwer zu einer möglichst glatten Masse mixen.
Falls es sich nur schwer mixen lässt, etwas mehr Rahm begeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ORIENTALISCHE KNUSPERZWIEBELN

ZUBEREITUNG KNUSPERZWIEBELN

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Mehl und orientalische Gewürze in einem tiefen Teller vermischen.
Backblech mit Küchenpapier auslegen. Öl auf 170°C erhitzen.

Die Zwiebeln im Gewürz-Mehl wenden, abtupfen, dann im Öl ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier legen und salzen.



EINKAUFLISTE

ZUTATEN KÜRBISPÜREE

200 G KÜRBIS, GESCHÄLT
1 STÜCK INGWER, BAUMNUSSGRÖSSE
30 ML VOLLRAHM
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE



EINKAUFLISTE

ZUTATEN KNUSPERZWIEBELN

1 ZWIEBEL, IN FEINE RINGE GESCHNITTEN
2 EL MEHL
2 TL ORIENTALISCHE GEWÜRZE (Z.B. KREUZKÜMMEL,
KORIANDERSAAT, WÜRZMISCHUNG)
MEERSALZ
ÖL ZUM FRITTIEREN