



Rezeptsammlung



Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kürbisrisotto und Gremolata

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 3,5 Stunden

Quelle: Torsten Voß

Portionen: 4 Portionen

#schmorgericht #fleisch #risotto #gremolata

Die Geschichte des Risottos lässt sich bis ins antike Italien zurückverfolgen, obwohl das Gericht in seiner heutigen Form erst im Laufe der Zeit entstanden ist. Die Verwendung von Reis als Grundnahrungsmittel in Italien geht auf die Römer zurück, die Reis aus dem Nahen Osten importierten. Die Anbaumethoden und Reissorten haben sich jedoch im Laufe der Jahrhunderte weiterentwickelt.

Der Ursprung des Risottos, wie wir es heute kennen, liegt wahrscheinlich in Norditalien, insbesondere in der Region Lombardei, die für ihre Reisfelder bekannt ist. Die klimatischen Bedingungen und die flachen Reisterrassen schufen ideale Bedingungen für den Reisanbau. Die Stadt Mailand, als Zentrum der Lombardei, wird oft als Geburtsort des Risottos angesehen.

Innosol GmbH
12/2023

Die Technik des Risottokochens, bei der der Reis nach und nach mit Brühe aufgegoßen wird, um die stärkehaltige Flüssigkeit zu extrahieren und eine cremige Konsistenz zu erzielen, wurde wahrscheinlich im 19. Jahrhundert populär. Zu dieser Zeit wurden auch verschiedene Variationen des Risottos entwickelt, wobei lokale Zutaten und Aromen in die Zubereitung einfließen.

Während Risotto in Italien eine lange Tradition hat, erlangte es internationalen Ruhm in den letzten Jahrzehnten. Die Vielseitigkeit des Gerichts hat dazu geführt, dass es in der modernen kulinarischen Welt weit verbreitet ist, und es gibt unzählige Varianten, die von einfachen Gemüserisottos bis zu aufwendigeren Kreationen mit Meeresfrüchten, Pilzen oder Fleisch reichen.

Weniger bekannt ist das Pilaw. Auch hier wird Reis (auch andere Getreideprodukte) mit Brühe gekocht, aber zumeist im Ofen zubereitet. Daher lässt sich Risotto und Pilaw, der im Orient stark verbreitet ist, nicht vergleichen.

Neben dem Risotto mit seiner langen Tradition und reichen Geschichte kombinieren wir heute dieses eigenständige Gericht mit einem traditionellen Schmorgericht, das in den letzten Jahren sehr populär geworden ist: den Kalbsbäckchen, die in früheren Jahren kaum Beachtung gefunden haben und nun zu neuem Leben erweckt wurden.

Geschmorte Kalbsbäckchen sind ein köstliches Gericht, das durch langsames Garen bei niedriger Temperatur in einer würzigen Flüssigkeit zubereitet wird. Die Geschichte dieses Gerichts ist eng mit der kulinarischen Tradition der Schmorgerichte und der Nutzung von weniger zarten Fleischteilen verbunden.

Tradition des Schmorens: Die Zubereitung von Fleisch durch Schmoren hat eine lange Geschichte. Dieser Kochprozess, bei dem Fleisch langsam in einer abgedeckten Pfanne oder einem Topf mit einer Flüssigkeit gekocht wird, ermöglicht es, weniger zartes Fleisch zart und geschmackvoll zu machen.

Verwendung von weniger zarten Teilen: Kalbsbäckchen gehören zu den weniger zarten Teilen des Kalbs. Durch den Schmorprozess brechen Bindegewebe und Kollagen im Fleisch auf, was zu einer zarten und saftigen Textur führt.

Regionale Einflüsse: Die geschmorten Kalbsbäckchen haben in verschiedenen kulinarischen Traditionen eine Rolle gespielt. In der französischen Küche sind sie als "Joues de Veau" bekannt und werden oft in Rotwein geschmort. Italienische, spanische und andere Küchen haben ebenfalls ihre eigenen Variationen dieses Gerichts.

Nun starten wir mit dem Kochen!

ZUTATEN

Für die Kalbsbäckchen:

4 Kalbsbäckchen
2 Zwiebeln
100 g Lauch
1 Karotte
80 g Sellerie
250 ml Rotwein
200 ml Portwein
500 ml Kalbsfond
15 ml Sojasauce
Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Butter, kalt
Salz
Pfeffer, gemahlen

Für das Kürbis-Risotto:

200 g Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
200 g Risotto-Reis
100 ml Weißwein
500 ml Kalbsfond
50g Parmesan
50g Butter
Salz
Pfeffer

Für die Gremolata:

40 g Petersilie
50 g Haselnüsse
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon die Schale

ZUBEREITUNG

Kalbsbäckchen:

Als erster Arbeitsgang müssen die Gemüse in gleichmäßige kleine Würfel geschnitten werden. Dann stellst Du Dir die Gewürze bereit.

Die Bäckchen müssen vor dem Anbraten pariert werden, d.h. die feste Sehne auf der Außenseite der Bäckchen muss dünn abgeschnitten werden. Dafür braucht man ein sehr scharfes Messer. Danach würzt Du die Bäckchen mit Salz und Pfeffer und brätst sie rundherum in etwas Butterschmalz oder Öl an und nimmst die Bäckchen aus dem Topf.

In diesem Bratfett brätst Du jetzt das Gemüse an. In diesem Gericht verwenden wir kein Tomatenmark, sondern Sojasauce, um einen höheren Umamigeschmack zu erzeugen. Wer keine Sojasauce hat, der kann auch Tomatenmark nehmen. Beim Anbraten bitte darauf achten, dass auch das Gemüse schöne Röstaromen entwickelt.

Wenn die Sojasauce eingekocht ist, löschst Du mit Portwein ab und lässt den Port reduzieren - diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis der Portwein aufgebraucht ist. Danach gießt Du mit dem Rotwein und dem Kalbsfond auf und legst die Gewürze ein. Die Bäckchen sollten bedeckt sein. Nun kannst Du die Bäckchen geschlossen bei 140°C Ober-/Unterhitze für drei Stunden in den Ofen geben. Um zu prüfen, ob die Bäckchen fertig sind, nimmst Du nach drei Stunden den Topf aus dem Ofen und stichst mit einer Fleischgabel in ein Bäckchen. Dringt die Gabel ohne Widerstand durch das Bäckchen durch, dann sind sie fertig.

Risotto:

Auch beim Risotto beginnst Du mit dem Gemüse, d.h. Du hackst die Zwiebel und den Knoblauch. Beides in einem großen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Dann gibst Du den Risotto-Reis zu und schwitzt diesen ein paar Minuten unter stetem Rühren an. Er ist fertig, wenn die Spitzen des Reiskorns glasig werden. Mit Weißwein ablöschen und warten, bis die Flüssigkeit reduziert ist.

Hitze stark reduzieren und mit einer Kelle Brühe zugeben, umrühren und warten, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Vorgang wiederholen, bis der Reis „al dente“ gegart ist. Dabei muss häufig umgerührt werden, damit es nicht anbrennt. Parallel dazu sollte der Kürbis geschält (entfällt bei Hokkaido) und in kleinen Stückchen in etwas Wasser weichgekocht werden.

Parmesan reiben und mit dem gekochten Kürbis und der Butter unterrühren. Abschmecken.

Gremolata:

Alle Zutaten kleinschneiden und vermischen.

Anrichten:

Die Bäckchen aus dem Ofen nehmen und die Sauce durch ein Sieb abseihen. Das Gemüse mit einem Löffel im Sieb gut ausdrücken. Bäckchen warmhalten. Sauce in einer Kasserolle erhitzen und nach Geschmack reduzieren. Gegebenenfalls mit Salz und wenig Sojasauce abschmecken, mit etwas kalter Butter oder Stärke binden.

Das Risotto auf einem Teller/Schale anrichten, darauf ein Bäckchen setzen, Sauce drumherum verteilen und die Gremolata auf das Bäckchen schichten.