

Geschmorte Kalbswangen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kalbswangen
100 g Weizenmehl
250 g rote Zwiebeln
300 g Karotten
100 g Stangensellerie
etwas Lauch
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter
2 l kräftigen Rotwein (Lagrein)
etwas Tomatenmark
2 l Rindsjus
1 Kartoffel
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kalbswangen zuputzen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Mehl bestäuben. Das Fleisch im heißen Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Das Wurzelgemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln) und die Gewürze (Knoblauch, Rosmarin, Lorbeerblätter) dazugeben und langsam rösten. Mit dem Rotwein ablöschen und den Sud bis zur Hälfte einreduzieren. Das Tomatenmark beifügen und mit dem Rindsjus aufgießen. Die Kalbswangen im Fond bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Stunden weich dünsten.

Zur Bindung des Fonds die rohe Kartoffel in den Fond reiben. Die gedünsteten Kalbswangen herausnehmen und die Sauce passieren. Anschließend etwa 5 Minuten einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Kalbswangen bis zum Servieren in der Sauce warmhalten.

Tipp:

Als Beilage können Sie ein Kartoffelpüree und Wurzelgemüse oder auch einen Kräuterrisotto servieren.