

## Kalbsbäckchen geschmort mit grünen Linsen

Zutaten für 4 Portionen :

500 g Kalbsbäckchen,  
1 Zwiebel,  
100 ml Rotwein,  
1,25 Liter Gemüsebrühe,  
1 Lorbeerblatt,  
1 Schalotte,  
100 g grüne Linsen (Berglinsen),  
100 g Champagnerlinsen,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Zweig Thymian,  
100 g Karotten,

Salz,

Pfeffer,

Butterschmalz.

Garnierung : 2 EL gehackte Blattpetersilie.

Zum Verfeinern am Tisch – Balsamico.

### Zubereitung :

Hinweis : Die italienischen Berglinsen und die Champagnerlinsen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Bei einer Garzeit von 50 Min. werden sie auch uneingeweicht gar. Gleichmäßiger und schneller garen sie jedoch wenn sie über Nacht eingeweicht werden. Wir beschreiben das Rezept für die eingeweichten Linsen.

Schalotte, Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kalbsbäckchen „parieren“ , das heißt große Hautstücke entfernen. Diese Hautstücke im Butterschmalz, scharf anbraten, etwas Rotwein angießen und verdampfen lassen, nochmals Rotwein angießen und verdampfen lassen. Dann mit 100 ml Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und köcheln lassen.

Die Kalbsbäckchen salzen und pfeffern und in einem Topf mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben, anschwitzen und mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen. Das Lorbeerblatt zufügen und alles ca. 40 Minuten schmoren lassen.

Die Schalottenwürfel in einem anderen Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Linsen zugeben und mit restlicher Gemüsebrühe auffüllen. Knoblauch und Thymian zugeben. Die Linsen ca. 15-20 Minuten weich kochen lassen. Gegen Ende der Garzeit die Karottenwürfelchen zugeben und mit etwas Salz würzen.

Die Kalbsbäckchen aus dem Fond nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden. Das Lorbeerblatt entfernen und den Schmorfond pürieren. Den Fond von den Hautstückchen durch ein Haarsieb dazu geben. Die Linsen samt Flüssigkeit und die Kalbsbäckchen zugeben, alles zusammen noch 2-3 Minuten köcheln lassen, abschmecken und servieren. Mit Balsamico verfeinern.

Tipp : Den Eintopf mit 200 g Kartoffelwürfelchen „strecken“ damit er nicht so „fleischlastig“ wird.

