



Geschmorte Kalbsbäckchen

mit Spätburgunderjus, Kartoffelstampf und Karotten

Für 4 Personen

Für die Kalbsbäckchen

- 4 Kalbsbäckchen (beim Metzger vorbestellen)
- 2 EL Butterschmalz zum Braten
- 500 g Mirepoix (fein geschnittenes Röstgemüse aus Zwiebeln, Karotten und Staudensellerie)
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 1 l Kalbsfond
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 10 Korianderkörner
- 1 Sternanis
- 2 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Spätburgunder
- evtl. etwas Pfeilwurzelmehl
- Balsamicoessig

Für den Kartoffelstampf

- 500 g festkochende Kartoffeln (Sorte Belana)
- 150 ml Milch
- 100 g Sahne
- 40 g Butter
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Für die Karotten

- 4 fingerdicke Karotten
- 80 g Butter
- 20–40 ml Karottensaft
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: etwa 2 ½ Stunden inkl. Schmorzeit

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kalbsbäckchen** mit einem scharfen Messer von Fett und Sehnen befreien. Die Bäckchen im Bräter rundherum in **Butterschmalz** anbraten. Das **Mirepoix** dazugeben und anrösten. Das **Tomatenmark** ebenfalls dazugeben, nach und nach mit dem **Rotwein** ablöschen und dünsten. Den **Kalbsfond** angießen und angedrückten **Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Koriander, Sternanis, Piment** und die **Lorbeerblätter** in den Bräter geben. Mit einem Deckel schließen und im Ofen zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch saftig weich ist.

In der Zwischenzeit für den Kartoffelstampf die **Kartoffeln** schälen und grob schneiden. In einem Topf mit **Milch** und **Sahne** aufkochen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln langsam weich kochen. Zusammen mit der zurückgebliebenen Milch-Sahne-Mischung und der **Butter** stampfen. Mit **Salz, Pfeffer** und geriebener **Muskatnuss** abschmecken.

Die **Karotten** schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Butter** in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin anschwitzen. Nach und nach den **Karottensaft** dazugeben. Die Karotten dünsten, sie sollen etwas Biss behalten. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

Die Bäckchen aus dem Fond nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Den **Spätburgunder** in einem Topf aufkochen und auf ein Drittel reduzieren, den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb passieren und zum reduzierten Spätburgunder geben. Je nach Konsistenz noch einmal etwas einkochen oder mit angerührtem **Pfeilwurzelmehl** leicht binden. Die Sauce mit etwas gutem **Balsamicoessig** abschmecken. Zum Anrichten je eine Nocke vom heißen Kartoffelstampf auf die Teller geben und je ein geschmortes Bäckchen darauf anrichten. Die Karotten zugeben, etwas Spätburgunderjus über die Bäckchen geben und servieren.

So eindeutig und schnell wie bei Denia Henkel kam bei keiner anderen die Antwort auf die Frage, was sie sich denn am liebsten von ihrem Mann kochen ließe: Bäckchen – mit drei Ausrufezeichen.





Spaghettini

alle vongole

Auch wenn seine Frau es profan „mediterrane Nudelpfanne“ nennt: Sie liebt dieses Gericht, das sie sich in jedem Urlaub mindestens einmal wünscht.

Für 4 Personen

- 400 g Vongole (Venusmuscheln, in der Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- Olivöl zum Braten und Beträufeln
- 1 Schalotte
- 1 Thymianzweig
- 10 ml trockener Weißwein
- 300 g Spaghettini
- Meersalz
- 2 Tomaten
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- zerstoßener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 30–45 Minuten plus 1 Stunde zum Wässern

Die **Muscheln** mindestens 1 Stunde wässern, dann vorsichtig aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden. **Olivöl** in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin warm werden lassen, bis er leicht gebräunt ist. Die **Schalotte** schälen, in Brunoise (sehr kleine Würfel) schneiden und zum Knoblauch geben. Die Muscheln und den **Thymianzweig** ebenfalls zugeben und mit dem **Weißwein** ablöschen. Den Topf schließen und die Muscheln so lange köcheln, bis sich die Schalen öffnen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Den Topf vom Herd ziehen.

Die **Spaghettini** in reichlich **Salzwasser** nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Zu den Muscheln geben.

Die **Tomaten** zu Tomatenconcassée verarbeiten. Dafür die Tomaten über Kreuz einschneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Tomaten schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Topf wieder auf den Herd stellen. Die **Petersilie** waschen, trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenconcassée zu den Muscheln geben. Nudeln und Muscheln gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Etwas **Olivöl** darüberträufeln und sofort servieren.





Currylinsen

mit Tomaten-Gurken-Salat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Für die Currylinsen

- 80 g Karotten
- 80 g Sellerieknolle
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Lauch
- 4 TL Olivenöl zum Braten
- 2 TL Sesamöl zum Braten
- 2 TL gemahlenes Kurkuma
- 2 TL mildes Currypulver
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- indische Gewürze (z. B. Fünf-Gewürze-Pulver)
- Salz
- 100 g Tomaten aus der Dose
- 200 g Beluga-Linsen
- 40 ml Geflügelbrühe
- 100 g Butter
- 2 TL Crème fraîche
- etwas frischer Koriander

Karotten, Sellerie, Zwiebel und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch in einer Pfanne in **Oliven-** und **Sesamöl** goldgelb braten. Gemüse, **Kurkuma, Curry, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren** und die **indischen Gewürze** etwas mit anschwitzen und alles mit **Salz** abschmecken. Die **Tomaten** und die **Linse** dazugeben, mit der **Brühe** ablöschen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nochmals abschmecken, **Butter** und **Crème fraîche** einrühren. Den **Koriander** waschen, trocken schütteln, hacken und das Gericht damit verfeinern. Währenddessen für den Salat die **Gurke** schälen und die **Tomaten** waschen und putzen. Tomaten und Gurke klein schneiden und **salzen**. Die **Zwiebel** schälen und klein schneiden, den **Koriander** waschen, trocken schütteln und hacken. **Joghurt, Tandoori-Gewürz, Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer**, frisch gehackten Koriander, Zwiebeln und **Zitronensaft** zu den Gurken und Tomaten geben und vermischen. Mit **Essig** und **Olivenöl** marinieren und mit den Gewürzen nochmals abschmecken. Nach Belieben mit frischen **Kräutern** garnieren und mit den Currylinsen servieren.

Für den Tomaten-Gurken-Salat

- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- etwas frischer Koriander
- 2 TL griechischer Joghurt
- 1 Msp. Tandoori-Gewürzmischung
- Curry
- gemahlener Kreuzkümmel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 TL Weißweinessig
- 4 TL Olivenöl
- frische Kräuter zum Garnieren nach Belieben



Wenn Andreas ein Gericht nennen soll, dass bei Sarah immer geht, sind es diese Currylinsen.



Rüeblikuchen

nach Aargauer Art

Diesen Kuchen gab es immer bei Niki zu Hause, aber ihre Mutter und sie haben nie was abbekommen, weil die Männer der Familie alles weggeschnappt haben. Heute liebt Eckart Witzigmann zu seinem Espresso statt Zucker etwas Süßes. Also macht Niki ihm gerne ihren Favoriten – und hat dann selbst auch etwas davon.

Für eine Springform mit 25 cm Durchmesser

- 1 EL weiche Butter für die Form
- 150 g Semmelbrösel für die Form
- 150 g Karotten (Rüebli)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 EL abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL gemahlene Muskatblüte
- ½ TL Zimt
- 5 Eier
- 250 g Puderzucker und etwas zum Bestäuben
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Kirschwasser
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten plus 50 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform mit der **Butter** einfetten und mit den **Semmelbröseln** ausstreuen. Die **Karotten** waschen, schälen und sehr fein reiben. Karotten, **Mandeln, Haselnüsse**, abgeriebene **Zitronenschale, Ingwer, Muskatblüte** und **Zimt** gründlich vermengen.

Die **Eier** trennen und die Eigelbe mit einem Mixer auf höchster Stufe knapp 1 Minute verquirlen. Langsam den **Puderzucker** dazusieben und 3–4 Minuten weiterschlagen, bis die Masse sehr dick ist. Dann das **Backpulver** hineinsieben, das **Kirschwasser** unterziehen und schließlich die Karotten-Nuss-Mischung nach und nach unterrühren.

Die Eiweiße mit dem **Salz** so lange steif schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.

Ein Drittel des Eischnees kräftig unter den Teig rühren, damit er locker wird, dann den restlichen Eischnee behutsam, aber gründlich unterheben. Nicht zu lange bearbeiten.

Den Teig in der Kuchenform verteilen und auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen.

Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mit **Puderzucker** bestäuben.

