

Rezept des Monats  
April 2009



Der Bauernmarkt im Internet  
[www.bauernmarkt-olpe.de](http://www.bauernmarkt-olpe.de)

## Kalbsrücken in Balsamico-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Kalbsrücken
- 3 Knoblauchzehen
- 12 EL Olivenöl
- 12 kleine Tomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 200 ml Fleischbrühe
- 3 EL Balsamico-Essig
- 200-250 g Zuckerschoten
- je ½ TL Rosmarin und Thymian
- Speisestärke
- Johannisbeerglee

Zubereitung:

1. Kalbsrücken waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Mit gehackten Kräutern, Knoblauch und Öl ca. 12 Stunden marinieren.

2. Tomaten kreuzweise einritzen. Zwiebeln würfeln.

3. Fleisch herausnehmen, mit Salz u. Pfeffer würzen. In einer Pfanne rundherum anbraten und im Ofen bei 125° Umluft ca. 25 Min. garziehen lassen.

4. 2 EL Würzöl erhitzen. Knoblauch und Tomaten ca. 2 Minuten braten. Heraus nehmen und warm stellen. Hälfte Zwiebeln im Öl andünsten. Zuckerschoten und 100 ml Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Fleisch heraus nehmen und ruhen lassen.

5. Rest Zwiebeln im Bratfett dünsten. Mit Fond und Essig ablöschen, 3 Minuten köcheln. Stärke mit Wasser verrühren, Fond binden. Mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden.

Alles mit Röstkartoffeln und Rosenkohl oder Speckbohnen anrichten.

Getränk: Trockener Rotwein



Guten Appetit!