

Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, 15.10.2025

Geschmorte Rinderbäckchen mit Orangensaft und Kürbis

Für 4 Portionen

Zutaten

Für die Rinderbäckchen

2 Karotten
 1 Stück Knollensellerie, ca. 150 g
 200 g Zwiebeln, rot
 6 EL Olivenöl
 1,2 kg Rinderbacken (pariert, küchenfertig; beim Metzger vorbestellen)
 etwas Pfeffer
 etwas Salz
 2 EL Tomatenmark
 500 ml Rotwein, trocken (alternativ alkoholfreier Rotwein oder 400 ml Rinderfond und 100 ml Rotweinessig)
 500 ml Rinderfond
 50 ml Wasser
 2 Bioorangen, Saft und abgeriebene Schale davon
 1 Lorbeerblatt
 2 Stiele Thymian
 10 Wacholderbeeren
 10 Pimentkörner
 12 Pfefferkörner, schwarz
 etwas Zucker

Für den Kürbis

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zimt, gemahlen
 1 Sternanis
 etwas Zucker
 100 ml Olivenöl, zum Braten
 50 ml Balsamessig, hell

Zubereitung:

- Für die Rinderbäckchen** Karotten und Sellerie putzen, evtl. schälen, abbrausen und würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln.
- In einem Bräter 4 EL Öl erhitzen, Rinderbäckchen darin etwa 4-5 Minuten rundum anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rinderbacken aus dem Bräter nehmen.
- Restliches Öl zugeben, Zwiebeln darin bei Hitze 3-4 Minuten goldgelb braten. Karotten sowie Sellerie zugeben und weitere 3-4 Minuten braten.
- Tomatenmark unterrühren kurz mitbraten. Mit 300 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Restlichen Rotwein zugeben und erneut stark einkochen lassen. Mit Wasser und Orangensaft auffüllen.
- Fleisch, Lorbeer und grob zerzupften Thymian zugeben, kurz aufkochen lassen. Zugedeckt, etwa 3 Stunden schmoren, das Fleisch dabei mehrmals wenden.
- Inzwischen Wacholder, Piment und Pfeffer mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken und nach ca. 90 Minuten in den Bräter geben und weitergaren.
- Inzwischen den Kürbis** abbrausen, trocknen, halbieren, entkernen. Kürbis in ca. 2-3 cm dicke Spalten schneiden.
- Zwiebeln abziehen und ebenfalls in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und nur mit einem Messerrücken andrücken.
- Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Auflaufform verteilen.
- Salz, Pfeffer, Zimt, Sternanis, 0,5 TL Zucker, Öl und Essig verrühren und über Kürbis und Zwiebeln verteilen. Abdecken (falls die Auflaufform keinen Deckel hat, mit Backpapier abdecken) und



im Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten den Deckel oder Backpapier abnehmen und ca. 5 Minuten fertigbaren.

11. **Für die Rinderbäckchen** das Fleisch aus dem Schmorsud nehmen, auf eine Platte legen.

12. Schmorsud durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, dabei fest durchdrücken und die Soße bei starker Hitze auf etwa 400 ml einkochen und mit je etwas Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Fleisch zurück in die Soße geben und erwärmen.

13. **Kürbisspalten** aus dem Ofen holen. Mit den Rinderbäckchen anrichten und servieren. Dazu passen Petersilien- oder Salzkartoffeln.