



## Schweinebäckchen mit Backpflaumensauce, Cremepolenta und Urmöhrrchen

### Zutaten (für vier Personen)

500 g gepökelte, gegarte Schweinebäckchen  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Öl  
1 EL Maismehl  
250 ml Kalbsfond  
80 ml roter Traubensaft  
6 Backpflaumen

400 g Urmöhrrchen  
80 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Vanillesalz

je 50 g feine Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
320 ml Gemüsebrühe  
80 g Polenta (Maisgrieß)  
1 EL Schmand  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 45 Minuten)

Feine Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Maisgrieß mit einrühren, dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen, dann quellen lassen. Schmand unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhrrchen schälen und in grobe Scheiben schneiden. In leicht sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen, dann in heißem Olivenöl mit Zwiebelwürfeln anschwelen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, auf den Punkt dünsten, mit Vanillesalz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark in heißem Öl kurz einrühren, mit Maismehl bestäuben und leicht anrösten. Dann mit rotem Traubensaft ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Bäckchen portionieren, in die Sauce einlegen, etwas Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, halbierte Backpflaumen drunter heben, alles gut zehn Minuten ziehen lassen. Fleisch auf flachem Teller anrichten, mit Pflaumensauce überziehen, Möhrrchen daneben anhäufeln. Von der Cremepolenta schöne Nocken dazusetzen und servieren.

### Nährwerte pro Portion

813 kcal - 51 g Fett - 44 g Eiweiß - 56 g Kohlenhydrate - 4,6 BE  
Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.