

## Leichter Leben mit Christian Henze am 9.2.2018

Kurz vor der Fastenzeit: Noch mal richtig Schlemmen

Mit einem feinen Kalbsragout und getrüffelter Polenta wird Christian Henze die Fastenzeit begrüßen. Noch will er zu schlemmen verführen, bevor die Fastenzeit zum Verzicht mahnt. Als Dessert richtet er eine Verführung aus Sahne, Zucker und Schokolade an.

### Sanft geschmortes Kalbsragout mit getrüffelter Polenta

ZUTATEN / 4 PERSONEN

#### Für das Ragout

400 g Kalbsfleisch  
(Schulter oder Nacken)  
2 Schalotten  
2 Stangen Staudensellerie  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Öl  
1 TL Tomatenmark  
1 Tasse Vin Santo  
(alternativ Sherry)  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml passierte Tomaten  
1 EL Rosinen  
1 EL Mandelblättchen

#### Für die Polenta

300 ml Geflügelbrühe  
100 g Sahne  
½ TL Salz  
100 g Maisgrieß  
1 Thymianzweig  
1 Knoblauchzehe  
3 EL frisch geriebener Parmesan  
2 EL gehackte, eingelegte Trüffel  
(mit Trüffelöl)

#### ZUBEREITUNG

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und würfeln, Staudensellerie ebenfalls würfeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Fleisch und Gemüse darin rundherum schön anbraten. Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Kurz mitrösten. Mit Vin Santo, Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit dem Deckel verschließen und 2 Stunden sanft köcheln lassen. Alternativ das Fleisch im Bräter anbraten und alles bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 2 Stunden im Ofen schmoren. Die Rosinen in etwas Wasser einweichen und mit den Mandelblättchen unterrühren, mit Salz

und Pfeffer abschmecken.

In einem schweren Topf Geflügelbrühe und Sahne aufkochen. Die Hitzezufuhr reduzieren, das Salz dazugeben und unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß einrieseln lassen. Mit einem Deckel verschließen, die Hitzezufuhr noch weiter reduzieren und die Polenta 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich rühren. In der Zwischenzeit die Thymianblättchen vom Zweig streifen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Thymian, Knoblauch, Parmesan und Trüffel unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und Polenta mit geschlossenem Deckel weitere 10–15 Minuten ziehen lassen, gut durchrühren, mit Salz abschmecken und mit dem Ragout servieren.

## Schwarzwälder Kirsch im Glas

ZUTATEN / 4 Personen

250ml Vollmilch  
½ Päckchen Vanillepudding-Pulver  
1 EL Zucker  
200g Kirschen (aus dem Glas)  
3 EL Zucker  
300g Sahne  
6EL Kirschwasser  
10EL Schokoraspeln, zartbitter  
6 Einmachgläser  
Etwas dunkler Schokoaldenbiskuit bzw. Löffelbiskuit

### ZUBEREITUNG

200ml Milch in einem Topf aufkochen. Die restliche Vollmilch mit dem Vanillepudding-Pulver glatt rühren und unter die heiße Milch rühren. Den Zucker dazugeben und alles unter Rühren köcheln lassen, bis der Pudding andickt. Die Oberfläche des Puddings mit Frischhaltefolie bedecken (die Folie soll direkt auf dem Pudding liegen) und vollständig abkühlen lassen.

Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und ohne Zugabe des Safts mit dem Zucker aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen und zugedeckt abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kirschwasser unterrühren und 8EL Schokoladenraspel unterheben.

Den erkalteten Pudding kurz mit einem Schneebesen durchrühren. 2 EL Schokoladensahne unter den Pudding rühren, dann vorsichtig die restliche Schokoladensahne unterheben.

Den Schokoladenbiskuit grob zerkrümeln. Alle Zutaten schichtweise in 6 kleine Gläser füllen, dabei mit dem Biskuit beginnen, dann die Kirschen einfüllen und mit der Schokosahne abschließen.

Die Schwarzwälder-Kirsch-Desserts mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit geraspelter Schokolade bestreuen.