

OSSOBUCO

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Schmoren: ca. 1¾ Std.

GESCHMORTE KALBSHAXE

11 Kalbshaxen (je ca. 250 g)

Haut ringsum mehrmals etwas einschneiden, evtl. mit Küchenschnur nicht zu satt binden

3¾ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer

würzen

5 Esslöffel Mehl

in einen tiefen Teller geben

Bratbutter zum Anbraten

im Bratopf heiss werden lassen. Haxen portionenweise im Mehl wenden, beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren. Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter begeben

5 Zwiebeln, fein gehackt

andämpfen

5 Knoblauchzehen, gepresst

5 Rübli, in Würfeli

2 Lauch, in Streifen

2 Stängel Stangensellerie, in Scheiben

alles kurz mitdämpfen

1¼ dl Rotwein (z.B. Chianti)

2 Zweiglein Rosmarin

2 Lorbeerblatt

alles begeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen

2½ Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)

2½ Teelöffel Fleischbouillonpulver

mit den Haxen begeben, aufkochen

Schmoren: zugedeckt ca. 1¾ Std. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Rosmarin und Lorbeerblatt entfernen.

Pro Person: 9 g Fett, 33 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 1211 kJ (289 kcal)

