

Meine besten Fleischrezepte

Ossobuco



vinzenmurr

Ossobuco

Zutaten: 4 Kalbsbeinscheiben, Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 3 Karotten geschält, gewürfelt, 4 Stangen Staudensellerie gewürfelt, 2 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen klein geschnitten, 1 EL Butter, 1 EL Tomatenmark, 1/4 l trockener Weißwein, 4 Fleischtomaten, 2 Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt, 700 ml Kalbsfond



Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Kalbsbeinscheiben salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und in einem Bräter in Olivenöl goldbraun anbraten, dann das Fleisch wieder rausnehmen. Butter sowie das Gemüse (Karotten, Staudensellerie, Zwiebel), Knoblauch und Tomatenmark in den Bräter geben und etwa 5 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Beinscheiben wieder dazugeben und im vorgeheizten Backofen zugedeckt etwa 2 1/2 Stunden bei ca 110 °C schmoren. Gehäutete Tomaten würfeln, mit Thymian und Lorbeerblatt nach 30 Minuten Schmorzeit zu den Kalbsbeinscheiben geben und mit Kalbsfond aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieses Rezept kann auch mit Scheiben vom Kalbshals bzw. Kalbsrollbraten von der Haxe, in Scheiben, variiert werden.

Ideale Beilage sind frische Tagliatelle oder Risotto.

Tipp vom Metzger: Wichtig für ein Ossobuco ist vor allem Geduld und sanftes Garen. Nur so können sich alle Aromen voll entfalten.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter www.vinzenzmurr.de