



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Ossobuco – geschmorte Scheiben von der Kalbshaxe

Zubereitungszeit: 45 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 130 kcal

Zutaten

250 g 4 Stück Kalbsbeinscheiben vom Metzger Deines Vertrauens am besten aus Deiner Region

150 g Karotten - geschält und in grobe, ca. 2-3 cm große Würfel geschnitten

150 g Knollensellerie - geschält und in grobe, ca. 2-3 cm große Würfel geschnitten

150 g Zwiebeln - geschält und in grobe, ca. 2-3 cm große Würfel geschnitten

150 g Lauch gewaschen und grobblättrig geschnitten oder mehr vom anderen Gemüse

1.5 l braunen Kalbsfond, Knochenbrühe, Gemüsebrühe oder Wasser und etwas Brühwürfel

250 ml Rotwein oder/und Weißwein

3 Esslöffel einfaches Olivenöl, Rinderfett aus Weidehaltung oder Bratbutter aus Weidehaltung

80 g Mehl oder Stärke

Salz

2 Stück(e) Knoblauchzehen

Gewürze: Pfeffer, Chili, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment, Nelke, Thymian, Rosmarin, Zitronenschale, Muskatnuss oder Macis

Zubereitung

1. Einen passenden schweren Topf oder Bräter bei mittlerer Hitze für fünf Minuten aufheizen lassen.

2. Bei den Kalbsbeinscheiben außen die Sehne ein bis zweimal mit einem Messer einschneiden.

3. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Muskatnuss würzen und dann auf einem Teller mit Mehl oder Stärke einmal wenden und das überflüssige Mehl gut abklopfen. Tipp: Mit Mehl wird es meiner Erfahrung nach am besten. Das Fleisch wird schneller zart, trocknet beim Garen in der Sauce weniger aus und die Dextrine, die zusätzlich durch das Mehl beim Anbraten entstehen, bilden eine gute Sauce, auch wenn Du keinen selbstgemachten Fond verwendest. Glutenfrei, mit etwas Stärke geht es auch und Du könntest es

auch einfach weglassen und falls nötig nur am Schluss etwas abbinden.

4.Fett in die Pfanne geben und die Kalbshaxen von beiden Seiten ca. 3 – 5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend kurz auf einen Teller geben und beiseite stellen.

5.Karotten- und Selleriewürfel mit etwas Fett im Topf anbraten bis sie Farbe annehmen, dabei gleich etwas salzen, und anschließend die Zwiebeln und den Lauch begeben und ebenfalls anbraten.

6.Mit dem Rotwein ablöschen, den Bratsatz lösen und komplett verkochen lassen. Anschließend den braunen Kalbsfond begeben und aufkochen.

7.Die Haxen einlegen, sodass sie ca. 1 Fingerbreit mit Flüssigkeit bedeckt sind und bei voller Hitze einmal aufkochen lassen. Dann abschäumen, die Hitze reduzieren und die Gewürze wie Lorbeer, Knoblauch usw. in einem Tee-Ei begeben. Ab dem Zeitpunkt, an dem es kocht, die Garzeit messen.

Beispiele für Garzeiten: - Schnellkochtopf bei ca. 115 °C mit Druck: ca. 30 – 45 Minuten -

Im Topf mit Deckel auf dem Herd knapp am Siedepunkt oder im Umluftofen - bei ca. 150 °C: ca. 50 – 70 Minuten; - bei 72 °C: ca. 16 Stunden

8.Das Fleisch auf einen Teller herausnehmen (wenn es beim Einstechen mit einer Fleischgabel von alleine wieder von der Gabel rutscht) und mit hitzefester Frischhaltefolie oder Alufolie abgedeckt bei 80 – 120 °C warm stellen.

9.Die Soße evtl. noch etwas einreduzieren lassen, also ohne Deckel kochen lassen, um Flüssigkeit zu verdunsten. Anschliessend die Gewürze entfernen und die Soße mit dem Gemüse pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen. Bei Bedarf noch etwas mit kalt angerührter Stärke abbinden.

10.Die Haxen mit der fertigen Soße auf vorgewärmte Teller anrichten. Tipp: Du kannst die Haxen in die fertige Soße legen und bei kleiner Hitze noch etwas mit Deckel ziehen lassen. So kannst Du das entspannt auch einmal für den Besuch oder die Familie vorbereiten.