

Rezeptidee von Simon Geprägs



» Zubereitung des Ossobuco

- 4 Kalbshaxenscheiben
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln, geschält & gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 3 Karotten, geschält & gewürfelt
- 300 g Sellerie, geschält & gewürfelt
- 300 g Tomaten aus dem Glas
- 300 ml Kalbsfond oder Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein
- 1 unbehandelte Zitrone zum Reiben
- 1 Thymianzweig
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

2. Die Haxenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in einem heißen Bräter/Topf mit dem Öl von allen Seiten anbraten. Wenn das Fleisch von allen Seiten Farbe angenommen hat herausnehmen und bereithalten.

3. Im selben Topf die Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch andünsten und anschließend mit Rotwein ablöschen und kurz reduzieren lassen und danach den Kalbsfond/Brühe und Tomaten begeben.

4. Das Fleisch und die Kräuter hineinlegen und mit einem Deckel den Topf verschließen, dann für ca. 1 h 30 min im Backofen schmoren.

5. Vor dem Anrichten die Schale der Zitrone mit einer feinen Reibe über die geschmorten Kalbshaxen verteilen.

» Zubereitung der Polenta

- 150 g Maisgrieß (Polenta)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Nussbutter (Normale Butter in einen hellen Topf geben und erhitzen bis die Butter anfängt zu Kochen. Unter ständigem Rühren die Butter Braun werden lassen. Sobald die Butter Braun ist in eine Schüssel umfüllen damit Sie nicht weiter erhitzt wird und verbrennt.)
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Parmesan (frisch gerieben)
- Salz, Pfeffer

1. Geflügelbrühe, Sahne, Milch, Kräuter und Knoblauchzehe zusammen einmal aufkochen und ziehen lassen, danach durch ein Sieb geben.

2. Den entstandenen Fond bei mittlerer Stufe erhitzen und unter ständigem Rühren die Polenta dazugeben, ca. 15 min quellen lassen.

3. Zum Schluss die Nussbutter und den geriebenen Parmesan dazugeben mit Salz und Pfeffer, wenn vorhanden Limonen Olivenöl verfeinern.

» Zubereitung der Karotten

- 1 Bund Karotten (mit Karottengrün)
- 50 g Zucker
- 25 ml Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer

1. Die Karotten waschen und schälen.

2. Zucker in einem hellen Topf schmelzen und danach die Butter, Karotten und Brühe hinzugeben.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Mit dem Deckel verschließen und auf mittlerer Hitze ca. 6 min garen, so dass Sie noch einen leichten Biss haben.

Et voilà! Wir wünschen guten Appetit.