

Geschmorte Ochsenbäckchen mit Selleriekartoffelpüree und Rüebli-Wirzgemüse

Das ist ein Essen um sich bei trübem Herbst- oder Winterwetter zufrieden zu essen. Schaut kompliziert aus, ist es aber nicht. Schaut langwierig aus, das ist es wirklich. Aber der Vorteil ist dass man das Fleisch getrost 2-3 Tage vorher machen kann, und auch Einfrieren tut ihm nicht wirklich weh. Das einzige Problem ist -im Gegensatz zu Kalbsbäckchen- Ochsenbäckchen zu kriegen. Mein Metzger sagt, das hat was mit BSE Sicherheit zu tun. Daher gibt es dass nur wenn meine Mutter sie extra aus dem grossen Kanton anschleppt (sie ist eben auch aus Österreich abgewandert, aber mit Bayern auch nicht wirklich erfolgreich weit weg).

Die angegebenen Menge waren für 4E +4K, und es war gerade gut. Und nur zur Sicherheit: mit Bäckchen meine ich Wangen.

Saucengrundlage

- Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 kg Saucenknochen (ich habe die Markknochen nach dem Mark auslassen genommen, Rinds- oder Kalbsgnagi =Knochen mit Fleisch dran wären besser)
- 2-4 Scheiben Kalbsfuss
- 1 kg Ochsenchwanz in Scheiben
- 2-3 Karotten in Scheiben
- 100 g Knollensellerie in groben Würfeln
- 1/2 Lauchstange in Ringerln. Achtung! Das dunkelgrüne brennt recht leicht an, ich habe danach einiges davon wieder auszupfen müssen
- 2 Zwiebeln (ca. 130 g) mit Schale in grobe Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, zerquetscht
- 1 gestrichener EL Staubzucker

- 150 ml Portwein



Diesmal habe ich zum ersten Mal die Knochen und das Wurzelgemüse im Ofen geröstet. Es geht länger als in der Pfanne, dafür muss man nicht dauernd daneben stehen. Also ideal wenn man sonst in der Küche zu tun hat.

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und alle Zutaten mit ein wenig Öl vermischen. Als erstes die Saucenknochen und Kalbsfüsse für eine Stunde in den Ofen, dann den Ochsenschwanz in Scheiben dazu geben, eine weitere Stunde braten. Ab und zu einen Blick hineinwerfen und ein bisschen umrühren. Erst wenn die Knochen alle eine gute Bräune aufweisen das Wurzelgemüse

unterrühren. Ein wenig öfter reinschauen, sehr dunkel ist o.k., verbrannt leider nicht. Wenn alles eine gute Farbe hat mit dem Puderzucker bestreuen und für 5 min karamellisieren. Dann das Tomatenmark unterrühren. Gerade so lange rösten bis es die Säure verliert, wenn es zu dunkel wird ist es gar nicht mehr gut. Alles mit dem Portwein ablöschen, und den Bratensatz lösen. Im Ofen warm stellen, aber nicht mehr weiter braten.

Geschmorte Ochsenbäckchen

- 2 Ochsenbäckchen (ca. 1.5 kg)
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz (Bratbutter) zum Anbraten
- 300-400 ml trockener Rotwein (Zweigelt, Stahltank)





Mehl mit Salz und Pfeffer mischen und die Bäckchen grosszügig bestreuen. Das Fleisch auf Stufe 6 von 9 (Induktion) schön braun anbraten. Das geht schon ein paar Minuten. Dann das Fleisch in den Bräter geben. Saucengemüse und den Ochsenchwanz möglichst satt einfügen, oben die Knochen auflegen und dann mit Rotwein aufgiessen so dass die obersten Knochen noch rausschauen. Dann ab in den auf 130°C (Ober/Unterhitze) heissen Ofen, so 2-3 h schmoren. Nach 2 Stunden mal ins Fleisch stechen ob es schon schön weich ist.

Wenn das Fleisch fertig ist, in einen passenden Topf umbiegen. Die Sauce abgiessen, das Gemüse nur leicht ausdrücken und nicht passieren. Der Standard verlangt zur Zeit die Sauce zu reduzieren. Aber zu Kartoffelpüree mag ich viel Sauce, also einfach nur abschmecken und über das Fleisch giessen und kalt werden lassen.

Das Fleisch vom Ochsenchwanz zupfen, die Karotten-, Sellerie und Zwiebelstücke dazu geben und dicht in ein passendes Gefäss geben und mit ein wenig Sauce begiessen. Das gibt dann mal ein

schönes, schnelles Resteessen.

Zum Essen das Fleisch von der gelierten Sauce befreien und noch kalt in Scheiben schneiden. In eine Form schichten, mit erwärmter Sauce begiessen und abdecken und dann bei 60-70°C warm stellen.

Selleriekartoffelstock

- 2 kg mehliges Kartoffeln (Adria, vom Markt)
- 500 g Knollensellerie in dünnen Scheiben (war sehr dezent das Aroma, das nächste Mal nehme ich 1 kg)
- ca. 500 ml Milch, das hängt auch immer ein bisschen von den Kartoffeln ab
- 60-80 g Butter
- Salz

Wie Kartoffelpüree zubereiten. Den Sellerie in der Milch schön weich kochen und pürieren, und diese Mischung heiss über die passierten Erdäpfel geben und mit der Butter verrühren. Wenn die Konsistenz zu fest sein sollte mit weiterer heisser! Milch verrühren. Mit Salz abschmecken. Kann sehr gut bis zu 1 h bei 70-100°C mit Deckel auf dem Topf warmgestellt werden.

Karotten-Wirzgemüse aus dem Steamer

- 1.5 kg Karotten und gelbe und rote Pfälzer Rüben
- 10 grosse Wirzblätter
- Zitronenöl, Salz

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Wirz waschen und die grossen Rippen herausschneiden und dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Steamer auf 100°C/100% einstellen und 12 Minuten programmieren. Die Karotten in eine gelochte Schale geben, und in den Steamer geben. Dann den Witz dazugeben und 6 Minuten fertiggaren. Mit Salz und Zitronen-Olivenöl (oder Olivenöl/Butter) abschmecken und noch 2-3 Minuten ziehen lassen vor dem Servieren.

Vorspeise gab es keine, als Nachspeise Fruchtsalat.

1 Gastkind hat ziemlich zugeschlagen, Fleisch war alles weg, wenig Kartoffelpüree und Gemüse bleiben übrig.