

Ossobuco vom Auerochsen mit Kartoffelstampf und Pilzen

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 2 kg Beinscheiben vom Auerochsen
- alternativ: vom Rind
- Olivenöl
- Salz
- 3 Pastinaken
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 600 ml Rotwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 milde Chili-Schoten
- 1 Zweig Rosmarin

Backofen auf 80-120 Grad vorheizen. Einen hohen Bräter mit Olivenöl erhitzen. Die Beinscheiben waschen und trocken tupfen, die Sehne rundherum 2-3 Mal leicht einschneiden, damit sich das Fleisch beim Anbraten nicht verzieht. Beinscheiben von beiden Seiten salzen und in den heißen Bräter geben. Von beiden Seiten braun anbraten, sodass sich schöne Röstaromen bilden.

Pastinaken, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das geschnittene Gemüse darin anrösten und salzen. Wenn es Farbe angenommen hat, das Tomatenmark dazugeben, mit dem Gemüse verrühren und ganz kurz mit anrösten. Unbedingt darauf achten, dass nichts anbrennt.

Gemüse mit 1 Drittel des Rotweins ablöschen, umrühren und einkochen lassen. Nach circa 5 Minuten weiteren Rotwein aufgießen, verrühren und wieder einkochen lassen. Nach weiteren 5-10 Minuten den restlichen Rotwein aufgießen. Etwas köcheln lassen, dann mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, das Fleisch wieder zum Gemüse geben und komplett mit der Soße abdecken. Die klein geschnittenen Chili-Schoten und 1 Prise Salz dazugeben und bei geschlossenem Topf im vorgeheizten Backofen sanft garen lassen. Zum Schluss Rosmarin ganz fein hacken, zu dem Schmorgericht geben und kurz durchziehen lassen.

Bei einer Temperatur von 120 Grad ist das Fleisch nach etwa 1,5-2 Stunden gar, bei 80 Grad nach 3-4 Stunden. Die niedrige Temperatur verlängert zwar die Garzeit, gibt dem Schmorgericht aber mehr geschmackliche Tiefe und das Fleisch wird perfekt zart. Nach der Garzeit kann der Topf aus dem Ofen genommen werden und auf einer Herdplatte leise weiter garen. Zwischendurch kontrollieren, ob das Fleisch zart genug ist. Ansonsten die Garzeit individuell verlängern.

Zutaten für Kartoffelstampf, Pilze und Gremolata:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bio-Zitrone
- 3 EL Butter
- etwas Muskat

Kartoffeln gut waschen und im Backofen bei 130 Grad circa 30-40 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, die Pilze zubereiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Pilze putzen und klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf hoher Stufe vorheizen und die Pilze erst in die Pfanne geben, wenn sie gut aufgeheizt ist. Bei zu wenig Hitze verlieren sie ihr Wasser und werden zäh. Die Pilze erst kurz umrühren, wenn sie schon richtig angeröstet sind. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, gibt ein kleines Stück Butter dazu. Bis zum Anrichten warm halten.

Für die Gremolata Petersilie in feine Streifen schneiden, Zitronenschale abreiben und beides gut vermischen.

Die gegarten Kartoffeln samt Schale mit Butter, etwas Salz und Muskat grob stampfen.

Anrichten:

Die Kartoffeln mittig auf Teller geben, das Fleisch mit Gemüse und Soße darauf geben, zum Schluss mit den Pilzen und der Gremolata garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 17.12.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen