

Ossobuco vom Auerochsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 kg Beinscheiben vom Rind oder Auerochsen
- ½ - ¾ l Rotwein
- 3-4 Pastinaken
- 2 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 4-5 Zehen Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 100-125 g Butter
- 2 milde Chilischoten
- 250 g Pilze
- 1 Stiel Rosmarin
- ½ Bund Petersilie
- Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- etwas Muskat
- Salz
- aus der Mühle: frischer Pfeffer
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe

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, 2 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen 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 1/3 des Rotweins ablöschen, umrühren und einkochen lassen. Nach circa 5 Minuten mit dem zweiten Drittel des Rotweins aufgießen, verrühren und wieder einkochen lassen. Nach weiteren 5-10 Minuten den restlichen Rotwein aufgießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann mit 0,75 l Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, das Fleisch wieder zum Gemüse geben und komplett mit der Soße abdecken. 1-1 ½ klein geschnittene Chilischoten und 1 Prise Salz dazugeben und bei geschlossenem Topf im vorgeheizten Backofen sanft garen 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.

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

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, die Pilze zubereiten. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe 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 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.

Petersilie in feine Streifen schneiden, ½ Chili entkernen und in feine Würfel schneiden, den Zitronenabrieb dazugeben und alles gut vermischen.

Die gegarten Kartoffeln samt Schale mit 2-3 EL Butter, etwas Salz und etwas Muskat grob stampfen.

Rosmarin ganz fein hacken, zu dem Schmorgericht geben und noch einmal kurz durchziehen lassen.

Anrichten:

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

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 11.11.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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