

Ossobuco mit Haselnuss-Grieß

Für 4 Personen

Ossobuco:

2 Zwiebeln	4 Karotten	1/4 Sellerieknolle
30 g Ingwer, frisch	2 Knoblauchzehen	2 Stangen Zitronengras
4 Kalbshaxenscheiben, 3 cm dick	Salz, Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	500 ml Rotwein	100 ml Sojasauce
250 ml Wasser	1 Stange Zimt	3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter		

Bohnen und Haselnüsse:

200 g grüne Bohnen	Salz	10 g Ingwer, frisch
50 g Haselnüsse	40 g Puderzucker	1 Msp. Zimt
1 EL Butter	2 EL Sojasauce	Pfeffer

Nussgrieß:

2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	60 g Parmesan
300 ml Milch	200 ml Sahne	Salz
Pfeffer	50 g Weichweizengrieß	1 EL Butter
50 g Haselnüsse, gemahlen		

Für das Ossobuco die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Zitronengras die äußeren trockenen Hüllblätter entfernen.

Kalbshaxenscheiben kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fleischscheiben am Rand leicht einschneiden, damit sie sich später beim Braten nicht verziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen backofengeeigneten Bräter erhitzen. Öl zugeben, heiß werden lassen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

In dem Bräter ohne zusätzliches Öl die Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel anbraten.

Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, unterrühren und etwas mitrösten.

Dann mit Rotwein ablöschen, Sojasauce und das Wasser angießen. Zitronengras halbieren, etwas anklopfen und ebenfalls zugeben.

Zimt, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einen Einmal-Papierteebeutel geben, mit Küchegarn verschließen, in den Bräter geben. Die angebratenen Fleischscheiben in den Gemüse-Fond einlegen.

Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Die Kalbshaxenscheiben 2-3 Stunden sehr weich schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.

Die weich geschmorten Fleischscheiben aus dem Bräter heben und warmhalten.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und auf die gewünschte Konsistenz Einkochen lassen, abschmecken.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und 8 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Ingwer schälen und fein hacken.

Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben und kurz karamellisieren, aus der Pfanne auf ein Stück Backpapier geben.

Für den Nussgrieß Knoblauch schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Parmesan fein reiben.

Milch und Sahne mit angedrücktem Knoblauch, Thymian, je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.

Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren. Dann Butter, Parmesan und gemahlene Nüsse zugeben, verrühren, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.

Kurz vor dem Anrichten für die Bohnen in einer Pfanne Butter schmelzen. Gehackten Ingwer, Bohnen und Sojasauce zugeben, mit Pfeffer würzen und glasieren.

Kalbshaxenscheiben in der Sauce erwärmen.

Fleischscheiben und etwas Sauce auf Teller geben. Nussgrieß, Bohnen und karamellisierte Haselnüsse dazu anrichten.

Antonina Müller am 09. Oktober 2024