

# Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Bäckchen:

3 Schalotten	1 Karotte	300 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1,5 kg Ochsenbäckchen	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein	150 ml Rotwein
50 ml Madeira	1 l Kalbsfond	1 EL kalte Butter

### Für die Gremolata:

1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet	50 ml Olivenöl	

### Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	350 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
150 g Polenta (Maisgrieß)	30 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Muskat	

#### Für die Bäckchen:

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und die Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca.1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Bäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl Topf erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal einen 1 EL Olivenöl zugeben und Schalotten, Möhre und Staudensellerie anbraten. Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder in den Topf legen, Kräuterzweige und Knoblauch zugeben. Den Kalbsfond angießen und die Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.)

#### Für die Gremolata:

In der Zwischenzeit für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sardellenfilet fein hacken. Zitronenschale mit Petersilie, Knoblauch und Sardellenfilet in eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und alles vermischen. Die gegarten Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen. Die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden und abschmecken.

#### Für die Polenta:

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige entfernen und die Polenta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken. Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Gremolata auf die Bäckchen geben. Polenta dazu geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. Februar 2014