

Rainer Klutsch

Donnerstag, 11. März 2021

Frühlingssülze mit Ochsenbäckchen und Apfel-Meerrettich

Rezept für 4

Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für die Sülze:

2	Zwiebeln
500 g	Sellerie
4	Karotten
400 g	Lauch
3	Ochsenbäckchen (je ca. 450 g)
2 EL	Pflanzenöl
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Blatt	Gelatine
100 ml	Apfelsaft
15 ml	Apfelessig

Außerdem:

2	Boskop-Äpfel
1 EL	Butter
20 g	frischer Meerrettich
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Hinweis: Bereits am Vortag die Ochsenbäckchen garen.

1. Am Vortag die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen. Vom Sellerie die Schale großzügig abschneiden, diese wird zum Garen der Ochsenbäckchen verwendet. Geschälten Sellerie für die Sülzeneinlage zugedeckt beiseite legen.
2. Die Hälfte der Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte vom Lauch putzen, waschen und grob schneiden.
3. Ochsenbäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, überschüssiges Fett, Sehnen und Kollagenstränge entfernen, diese Abschnitte für den Fond beiseite stellen.
4. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ochsenbäckchen darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten.
6. Selliesschalen, Zwiebel, Karotten- und Lauchstücke mit den angebratenen Ochsenbäckchen in einen Bräter geben und großzügig mit Wasser bedecken. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Zuletzt die Abschnitte der



Ochsenbäckchen zugeben. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 3 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Bäckchen butterzart sind.

7. Sobald die Ochsenbäckchen auf Fingerdruck weich nachgeben, den Ofen ausschalten und die Bäckchen auskühlen lassen.

8. An einem kalten Ort die Ochsenbäckchen, am besten über Nacht, im Schmorfond ausgelieren lassen. Das dauert ca. 12 Stunden.

9. Anschließend die Ochsenbäckchen im Schmorsaft leicht erwärmen. Ochsenbäckchen aus dem Bräter nehmen und den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Flüssigkeit etwa die Hälfte einkochen.

10. In der Zwischenzeit für die Sülzeinlage restliche Karotten und Lauch waschen, putzen bzw. schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Ebenfalls den zurückbehaltenen Sellerie in feine Würfel schneiden.

11. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Gemüswürfel darin etwa 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

12. Die Ochsenbäckchen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

13. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

14. Gemüswürfel und Fleisch gleichmäßig in eine Sülzenform (ca. 800 ml Inhalt) einschichten.

15. 200 ml vom eingekochten lauwarmen Fond mit dem Apfelsaft und Essig vermengen.

16. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit (sie darf nicht kochen) vollständig schmelzen. Dann in die Sülzenform gießen, bis alle Zutaten vollständig mit Füllung bedeckt sind.

17. Die Sülze zugedeckt mindestens 5 Stunden (besser 10 Stunden) im Kühlschrank gelieren lassen.

18. Für den Apfel- Meerrettich die Äpfel waschen, mit der Schale und dem Kerngehäuse achteln.

19. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Apfelspalten darin rundherum anbraten.

20. Den Meerrettich waschen, schälen und fein reiben.

21. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

22. Zum Servieren die Sülze aufschneiden und mit den geschmorten Äpfeln und dem Meerrettich auf den Tellern anrichten. Schnittlauch überstreuen und servieren

Pro Portion: 755 kcal / 3160 kJ
28 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 40 g Fett