

Kevin von Holt
Geschmorte Ochsenbäckchen mit Kürbis
und Selleriepüree

Dienstag, 8. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für Fleisch und Sauce:

600 g	Ochsenbacken, geputzt
300 g	Karotten
250 g	Knollensellerie
200 g	Steckrübe
1	Gemüsezwiebel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Rapsöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
2 TL	Tomatenmark
etwas	Zucker
400 ml	Rinderfond oder Gemüsebrühe
300 ml	Rotwein
2 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt

Für das Püree

800 g	Sellerie
1 l	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

Für den Kürbis

1 kg	Hokkaido-Kürbis
100 ml	Ahornsirup oder Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Von den Ochsenbacken eventuell noch sichtbares Fett und Sehnen entfernen. Fleisch kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
2. Karotten, Sellerie, Steckrübe und Zwiebel schälen, bzw. putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Ochsenbacken darin rundherum kräftig anbraten. Dann aus dem Bratfett heben, kurz beiseite stellen.
4. Das gewürfelte Gemüse (Karotten, Sellerie, Steckrübe und Zwiebel) in den Bräter geben und rundherum gut anbraten.
5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Dann Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen, mit einer guten Prise Zucker würzen. Die Ochsenbacken auf dem Röstgemüse platzieren. Rinderfond und so viel Wein angießen, dass das Fleisch mindestens zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben.) Thymianzweige und Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Ochsenbacken zugedeckt 1,5 – 2,5 Stunden sanft köchelnd weich schmoren.

7. Sobald die Ochsenbäckchen schon weich geschmort sind, aus dem Bräter nehmen und warm stellen.
8. Die entstandene Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas einköcheln lassen.
9. Für das Püree den Sellerie waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
10. Selleriestücke mit der Milch in einen Topf geben, eine Prise Salz zugeben und Sellerie in der Milch ca. 20 Minuten weichkochen.
11. In der Zwischenzeit für den Kürbis den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Den Kürbis waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Kürbis in gleich große Spalten schneiden.
13. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ahornsirup darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisspalten im vorgeheizten Backofen ca. 15-18 Minuten garen.
14. Sobald der Sellerie weichgekocht ist, Selleriestücke in eine Schüssel geben, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, soviel der heißen Milch dazugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
15. Zum Anrichten die Ochsenbäckchen aufschneiden und in der Sauce erwärmen.
16. Selleriepüree auf Teller geben, Ochsenbäckchen und Sauce sowie die Kürbisspalten zum Püree anrichten.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ

44 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 25 g Fett