

Daniele Corona
Ossobuco mit Gremolata-PolentaFreitag, 23. Dezember 2022
Rezept für 4 PersonenDauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Feine Küche**Zutaten:**

| | |
|-----------|--|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Möhre (klein) |
| 1 Stück | Knollensellerie (ca. 50 g) |
| 4 | Kalbshaxen Scheiben (à ca. 250 g, 3 cm dick) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 50 g | Mehl zum Wenden |
| 50 ml | Olivenöl zum Braten |
| 2 EL | Butter |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 200 ml | trockener Weißwein |
| 1 l | Fleischbrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 2 Blätter | Salbei |
| 1 EL | Speisestärke (nach Belieben) |

Für die Polenta

| | |
|----------|---------------------------|
| 500 ml | Gemüse- oder Fleischbrühe |
| 100 g | Polentagrieß (Maisgrieß) |
| 100 g | Sahne |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Bio-Zitronenschale |
| 1 EL | Bio-Orangenschale |
| 3 Zweite | glatte Petersilie |
| 20 g | Butter |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |

Außerdem:

etwas Küchengarn zum Binden des Kräutersträußchens

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre und Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.
2. Kalbshaxen Scheiben kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
3. Den Backofen auf 120–140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Einen Bräter erhitzen, Öl zugeben, heiß werden lassen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warmhalten.
5. Gemüsewürfel, Knoblauch und Zwiebel im Bratfett anbraten.

6. Butter und Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen. Dann mit Fleischbrühe aufgießen.
7. Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian und Salbei zu einem Kräuterbund zusammenbinden. In den Fond einlegen.
8. Kalbshaxen Scheiben in den Fond einlegen. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Fleisch 3–4 Stunden sacht gar schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.
9. Für die Polenta etwa 40 Minuten vor dem Servieren Hälfte der Brühe in einem Topf aufkochen.
10. Maisgrieß unter ständigem Rühren einstreuen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ausquellen lassen (dauert je nach Körnung zwischen 15-40 Minuten). Dabei nach und nach weitere Brühe und Sahne unterrühren, sodass eine cremige Polenta entsteht. Sie sollte die Konsistenz von feinem Kartoffelpüree haben.
11. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Zitronen- und Orangenschale abwaschen, abtrocknen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
12. Zitruschalen, Knoblauch, Petersilie und Butter unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell kurz warmhalten.
13. Das fertig geschmorte Fleisch und Kräuterbund aus dem Bräter heben. Ossobuco warm halten.
14. Fond nach Belieben kräftig einkochen. Stärke und etwas kaltes Wasser glattrühren, den Saucenfond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Fleischscheiben, Sauce und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 670 kcal/ 2790 kJ

14 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 46 g Fett