

Das ultimative Sonntagsrezept: Ossobuco



Ossobuco - was ist das denn? Vor allen Dingen saulecker, wage ich hier zu behaupten. Aber letztendlich ist es doch nur zärtlich gegartes Kälberbein

...

Die Zutaten:

Kalbsbeinscheiben, ca. 4-5 cm dick

5-6 Tomaten

1 Stange Lauch

Paprika (in diesem Falle gelbe Spitzpaprika)

2-4 Möhren

1 Zucchini

eine Handvoll schwarze Oliven

Lorbeerblatt

Kräuter

Gewürze

Weisswein

Zunächst besorgt man sich ein paar Kalbsbeinscheiben. Diese muss man vorbestellen, der Fleischer hat sie meist nicht vorrätig. Und es müssen Kalbsbeinscheiben sein, die normalen Beinscheiben für die Suppe kann man für dieses Rezept nicht verwenden.

Das Fleisch wird gesalzen und gepfeffert, um es dann in einer Pfanne in Olivenöl ordentlich anzubraten. Wenn es braun ist, ist es gut. Das Fleisch aus seiner misslichen Lage in der heissen Pfanne befreien und beiseite stellen. Dann einen Esslöffel Zucker in das verbliebene Olivenöl rein und karamellisieren lassen. Die gewürfelten Tomaten dazu und brutscheln, bis sie zerfallen. Danach den kleingeschnittenen Lauch, die Möhren, die Paprika, die Zucchini, die gescheibelten Oliven und den Knoblauch hinein ins Gebrät. Dann den ausgepressten Knoblauch rein. Hier halte ich mich gerne zurück - 6 Zehen sollten reichen. Einige Kräuter - Thymian, Kräuter der Provence, Looberblatt, oder was so da ist - geben die gewisse Würze. Weil bald Weihnachten, zwei, drei Nelken mitschwimmen lassen.

Alles ein bisschen schmurgeln lassen, dann kommt die Hälfte von dem Gemüse in einen Bräter, das abgelegte Fleisch oben drauf, die andere kommt als dritte Schicht ganz nach oben. Jetzt kommt der Clou: Alles übergiesse ich mit einer ganzen Flasche Weisswein. Und dieses Mal kommt vorab nichts von dem Wein in den Koch!! Ein wenig Pfeffer drüber reiben, zudeckeln und ab damit in die auf 150 Grad vorgeheizte Röhre und sagenhafte 2 1/2 Stunden garen lassen.

Allen Verfechtern des gesitteten Essens mit okzidentalischem Besteck: Das mit dem Messer könnt ihr vegessen, das Fleisch wird in einer solchen Weise zart, da ist ein Schneidwerkzeug nahezu von unnöten.

Et voila, fertig ist das Ossobuco.

Perfekt dazu passen Gnocchi.