

## OSSOBUCO

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Schmoren: ca. 1¾ Std.

GESCHMORTE KALBSHAXE

- 4 **Kalbshaxen** (je ca. 250 g) Haut ringsum mehrmals etwas einschneiden, evtl. mit Küchenschnur nicht zu satt binden
- 1½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** würzen
- 2 Esslöffel **Mehl** in einen tiefen Teller geben
- Bratbutter** zum Anbraten im Brattopf heiss werden lassen. Haxen portionenweise im Mehl wenden, beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren. Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter beigeben
- 2 **Zwiebeln**, fein gehackt  
2 **Knoblauchzehen**, gepresst andämpfen
- 2 **Rüebli**, in Würfeli  
1 **Lauch**, in Streifen  
1 Stängel **Stangensellerie**, in Scheiben alles kurz mitdämpfen
- 5 dl **Rotwein** (z. B. Chianti)  
1 Zweiglein **Rosmarin**  
1 **Lorbeerblatt** alles beigeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen
- 1 Dose **gehackte Tomaten** (ca. 400 g)  
1 Teelöffel **Fleischbouillonpulver** mit den Haxen beigeben, aufkochen

**Schmoren:** zugedeckt ca. 1¾ Std. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Rosmarin und Lorbeerblatt entfernen.

**Dazu passt:** Polenta, Risotto.

**Pro Person:** 9 g Fett, 33 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 1211 kJ (289 kcal)

