

Geschmorte Ochsenbäckchen

Zutaten

1 kg Ochsenbäckchen
2 – 3 Markknochen
Mehl zum Bestäuben
Salz, Pfeffer
Ghee (oder Öl) zum Braten
2 Zwiebeln in Ringen
1 Bund Suppengrün
Tomatenmark
Ca. 2 Liter Gemüsebrühe (aus Gemüsebrühpaste und Wasser)
1 Lorbeerblatt, 3 Pimentkörner,



Zubereitung

Ochsenbäckchen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und im Schmortopf im Ghee rundum anbraten. Herausnehmen und im Bratfett zuerst die Zwiebeln anbraten. Dann das kleingeschnittene Suppengemüse zugeben und etwas braten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Nun die Ochsenbäckchen auflegen und mit Brühe aufgießen, sodass die Bäckchen zu ca. 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Gewürze zugeben. Deckel auf den Bräter setzen.

Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 3 Stunden schmoren. Die gegarten Bäckchen entnehmen und warm halten. Die Garflüssigkeit durch ein Sieb gießen, wieder in den Bräter geben und auf dem Herd mit etwas angerührtem Stärkemehl binden. Oder nur die Markknochen aus der Brühe nehmen und die Flüssigkeit mit dem Gemüse zu einer Soße pürieren.

Anmerkung:

Wir Ihr wisst bin ich ein Fan vom „Perfekten Dinner“.

Mindestens einmal im Monat gibt es dort Ochsenbäckchen und ich bekam Appetit. Das Fleisch musste ich beim „Fleischer meines Vertrauens“ vorbestellen. Im Internet gibt es gefühlt 100 Rezepte. 99 davon sind mit Rotwein, die meisten mit (gekauftem) Rinderfond.

Ich habe für uns die Gemüsebrühe verwendet – hat uns geschmeckt.

