

Geschmorte Ochsenbacken mit Petersilienwurzel

Zutaten | 8 Portionen

Fleischzubereitung:	
1 ½ kg	Ochsenbacken
2	große Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
4	Möhren
2	Petersilienwurzeln
½	Sellerieknolle
3 Zweige	Rosmarin, Thymian und Salbei
2	Lorbeerblätter
2 EL	Mehl
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
500 ml	Wasser
100 g	kalte Butter
Gemüse:	
800 g	Petersilienwurzel
1 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitungszeit: 45 Min., Garzeit: 2 bis 3 Std.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
- Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie waschen und in Stücke schneiden.
- Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter und Nadeln zupfen und hacken.
- Die Ochsenbacken trocken tupfen und mit Salz einreiben.

- Das Fleisch anschließend in einem Bratentopf von allen Seiten bei mittlerer Hitze in Öl anbraten.
- Die Bäckchen herausnehmen, etwas Öl in den Topf geben und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Das Gemüse darf ruhig leicht anbrennen, um Röstaromen zu bekommen. Mehl dazugeben und kurz mit anrösten, dadurch muss die Soße nachher nicht mehr gebunden werden.
- Tomatenmark zugeben und mit Rotwein und Wasser ablöschen.
- Die Ochsenbäckchen wieder dazugeben und „vergraben“, so dass sie mit Flüssigkeit bedeckt sind und Kräuter sowie die Lorbeerblätter hinzugeben.
- Den Topf mit Deckel im Backofen 2 bis 3 Stunden sehr weich schmoren.
- Die Bäckchen mehrmals drehen und, falls nötig, Wasser nachgießen.
- Für das Gemüse die Petersilienwurzel waschen, schälen und längs in fingerdicke Streifen schneiden.
- In einem Topf erhitzen, mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren. Mit Olivenöl ablöschen.
- Hitze reduzieren, das Gemüse mit Zitronensaft beträufeln und 2 Esslöffel Wasser dazugeben.
- Wurzelstreifen so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter zupfen, hacken und kurz vor dem Servieren dazugeben.
- Die Bäckchen aus dem Sud nehmen, abdecken und im ausgeschalteten Backofen warm halten.
- Die Soße um 2/3 einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb gießen.
- Das Gemüse gut ausdrücken.
- Kalte Butter in die Soße rühren und aufkochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Bäckchen in Scheiben schneiden, zurück in die Soße geben und mit den Petersilienwurzeln servieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 558 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
644 kcal	31,7 g	29,7 g	56,2 g	114 mg