Ossobuco vom Rind mit Thymian-Zitronen-Polenta

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Für die Haxen

4	Haxen vom Schweizer Rind (in Scheiben à ca. 250 g)
6	Schalotten
100 g	Sellerie
150 g	Rüebli
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
4	Tomaten
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Mehl
3 dl	Rotwein
2 dl	Gemüsebouillon
2	Lorbeerblätter
1 Bund	Thymian

Für die Polenta

2.5 dl	Milch
2.5 dl	Gemüsebouillon
1	Bio-Zitrone
120 g	feine Polenta
20 g	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

350	kcal
37 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Bitte die Profis in deiner Metzgerei, die äusserste Bindegewebeschicht an den Haxen so zu durchtrennen, dass sich die Scheiben beim Schmoren nicht wölben.

Zubereitung

1. Schalotten, Sellerie und Rüebli schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Aubergine putzen und grob würfeln, Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rindshaxen mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten in Mehl wenden, gut abklopfen und im heissem Öl von beiden Seiten anbraten. Schalotten, Rüebli und Sellerie zugeben und kurz mitbraten.

3. Mit Rotwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und mit Bouillon auffüllen. Zugedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren, dabei das Fleisch von Zeit zu Zeit wenden.

4. Tomaten, Auberginen und die Hälfte des Thymians zugeben und nochmals 30 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce sämig geworden ist.

5. In der Zwischenzeit für die Polenta Milch und Bouillon zum Kochen bringen, Zitronenschale, Salz und restlichen Thymian zugeben. Polenta einrühren, unterrühren, 5 Minuten kochen lassen, dann die Pfanne von der Feuerstelle nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Butter zugeben, mit Zitronensaft abschmecken und zu den Rindshaxen servieren.