


Rindshaxen in Tomaten geschmort



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Haxen vom Schweizer Rind (je ca. 250 g)
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 3** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 480 g** Tomaten aus der Dose
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Zweige** Thymian
- 200 g** schwarze Oliven
- 6 dl** Milch
- 250 g** feine Polenta
- 1** Zitrone

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

- 806** kcal
- 51 g** Eiweiss
- 64 g** Kohlenhydrate
- 37 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Für etwas mediterrane Würze einige Kapern über die angerichteten Haxen geben.

Zubereitung

- 1** Haxen im heissen Öl in einem Schmortopf bei starker Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Beides in den Schmortopf geben und glasig dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Haxen wieder dazugeben und alles geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch vom Knochen fällt.
- 3** 30 Minuten vor Ende der Garzeit Thymian und Oliven zugeben.

- 4 Für die Polenta gleich viel Wasser wie Milch zum Kochen bringen. Salz zugeben und Polenta unter Rühren in die Flüssigkeit geben. Das Ganze 20–25 Minuten cremig rühren. Zitronensaft und Schale unterrühren.
- 5 Haxen mit der Schmorsauce und der Polenta servieren.