Rindshaxen in Tomaten geschmort

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.