Ganze Kalbshaxe mit Safran und Tomaten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Haxe am Stück vom Schweizer Kalb, ca. 800 g
600 g	Tomaten, z.B. San Marzano oder Peretti
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 Beutel	Briefchen Safran
	Paprika, edelsüss
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
4 dl	Hühnerbouillon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige	Thymian
250 g	grüne Linsen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

445	kcal
46 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Rohes Kalbfleisch sollte rosa bis rötlich sein.

Das ist ein Zeichen für artgerechte Fütterung. In der Schweiz erhalten Kälber neben Milch ab der zweiten Woche auch Gras und Heu deshalb die dunklere Farbe.

Zubereitung

1. Die Kalbshaxe 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

3. Öl in einem Bräter erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Alle Gewürze beifügen und mit Bouillon auffüllen. Die Kalbshaxe mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den Tomaten beifügen. Thymian dazulegen. Alles aufkochen lassen.

4 Die Haxe zugedeckt im Bräter sofort in den auf 160 °C vorgeheizten Ofen (150 °C Umluft) geben und insgesamt ca. 2 Stunden und 30 Minuten weichschmoren.

5 Linsen mit reichlich Wasser bedeckt knapp weichkochen.

6 Nach 2 Stunden die Linsen unter die Tomaten mischen und die Kalbshaxe ohne Deckel fertig garen.

7 Wenn sich das Fleisch vom Knochen löst, die Kalbshaxe aus der Pfanne nehmen. Die Tomaten-Linsen-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch vom Knochen schneiden und mit dem Rest servieren. Abwechslung gefällig? Anstelle der Linsen passen auch weisse Bohnen oder Kichererbsen sehr gut zur Kalbshaxe. Wie die Linsen unbedingt separat kochen und erst gegen Schluss der Garzeit zur Haxe geben.