




Ganze Kalbshaxe mit Safran und Tomaten



Der feine Unterschied.

-  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

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**

Limsen mit reichlich Wasser bedeckt knapp weichkochen.

- 6 Nach 2 Stunden die Limsen 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 Limsen passen auch weisse Bohnen oder Kichererbsen sehr gut zur Kalbshaxe. Wie die Limsen unbedingt separat kochen und erst gegen Schluss der Garzeit zur Haxe geben.