

Rezept

Ochsenschwanz aus dem Ofen

Ein Rezept von Ochsenschwanz aus dem Ofen, am 17.04.2024

Zutaten

3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
250 g Möhren	250 g Staudensellerie
1 Stange Lauch	5 Zweige Thymian
2 kg Ochsenschwanz (in möglichst dicken Stücken)	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein
1 l Rinderfond (aus dem Glas)	40 g Rosinen
4 EL Aceto balsamico	1 Bund Petersilie
fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 870 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, die Selleriestangen waschen und putzen, beides in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch längs vierteln, waschen, putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Den Ochsenschwanz abbrausen, trocken tupfen und äußeres Fett wegschneiden. Dann die Fleischstücke salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben, Mehl leicht festdrücken, überschüssiges Mehl abschütteln.
3. Backofen auf 180° vorheizen. So viel Öl in einem Bräter erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin die Ochsenschwanzstücke bei großer Hitze rundherum anbraten, anschließend aus dem Bräter nehmen.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Lauch in den Bräter geben und 2 Min. unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern. Das Tomatenmark dazugeben und 1 Min. mitrösten. Dann alles mit etwas Rotwein ablöschen und den Wein vollständig einkochen lassen, nochmals mit etwas Wein ablöschen und wieder einkochen lassen. Übrigen Wein und den Rinderfond dazugießen, aufkochen lassen. Die Ochsenschwanzstücke einlegen und den Thymian unterrühren.
5. Den Bräter in den Ofen (unten, Umluft 160°) schieben und den Ochsenschwanz 2 Std. 30 Min.-3 Std. zugedeckt schmoren lassen (das Fleisch sollte schön weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen), dabei zweibis dreimal umrühren. Rosinen mit 3 EL Essig mischen und ziehen lassen, nach der Hälfte der Garzeit unter das Fleisch rühren.

6. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit der Zitronenschale mischen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, Ochsenschwanz mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig abschmecken, dann mit der Zitronen-Petersilien-Mischung bestreuen und am besten in dem Bräter servieren. Dazu passt einfaches italienisches Weißbrot oder Kartoffelbrei, aber auch Bandnudeln schmecken sehr gut dazu.