

Rezept

Ossobuco mit Fenchel und Parmesan-Gremolata

Ein Rezept von Ossobuco mit Fenchel und Parmesan-Gremolata, am 19.05.2024

Zutaten

2 dicke Kalbsbeinscheiben (à ca. 230 g)	350 g vollreife Tomaten (ersatzweise Tomaten aus der Dose ohne Flüssigkeit)
1 dicke weiße Zwiebel	1 Knolle Fenchel (ca. 300 g) mit viel Grün
2 dünne Möhre	2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen (möglichst frisch)	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl
2 EL Olivenöl	½ TL Zucker
1 Msp. Fenchelsamen (nach Belieben)	200 ml Rinderbrühe
1 Bund Petersilie	1 kleine Zitrone
30 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 19 g F, 61 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und ohne Stielansätze grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Fenchel putzen und waschen, Grün beiseitelegen und die Knolle ohne Strunk fein würfeln. Möhren putzen, schälen und würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken.
2. Kalbsbeinscheiben waschen und trocken tupfen, dann salzen, pfeffern und mit dem Mehl bestäuben. Im heißen Öl bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun anbraten, dabei einmal wenden. Herausnehmen. Das vorbereitete Gemüse mit dem gehackten Knoblauch in das Bratfett geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und nach Belieben mit den Fenchelsamen würzen.
3. Die Beinscheiben in das Gemüse setzen. Die Hälfte der Brühe angießen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt insgesamt 1 Std. 30 Min.-1 Std. 45 Min. schmoren, zwischendurch, falls nötig, restliche Brühe angießen und die Fleischscheiben einmal wenden und mit etwas Gemüse-Sauce bedecken.
4. Kurz vor Schluss den übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Knoblauch, Kräuter, Zitronenschale und Parmesan mischen.
5. Die Gemüsesauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Ossobuco und Sauce mit der Parmesan-Gremolata bestreut in der Pfanne servieren.