

# Geschmorte Ochsenbacken

## Zutaten: (für ca. 4 Personen)

4 Ochsenbacken (a 300 g),  
80 g Möhren,  
100 g Zwiebeln,  
100 g Stangensellerie,  
30 g Mehl,  
1 Lauchstange,  
1 EL Speisestärke,  
10 g Tomatenmark,  
2 EL Olivenöl,  
Salz und Pfeffer,  
0,5 l Rotwein,  
200 ml Rinderfond,  
125 ml Madeira,  
Thymian und Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Garzeit: ca 2,5 Stunden

## Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Möhren, die Zwiebeln und den Staudensellerie grob würfeln. Die Ochsenbacken auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend beidseitig leicht mit Mehl bestäuben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ochsenbacken kurz von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch nach dem Anbraten in einen großen Bräter geben.

Nun die Zwiebel- und Möhrenstücke in der Pfanne anbraten. Wenn sie Farbe genommen haben, das Tomatenmark untermengen und den Madeira zugeben. Mit einem Teil des Rotweines ablöschen und einkochen lassen. Danach mit dem Rinderfond aufgießen und auch den Rest vom Rotwein zugeben. Wieder etwas einkochen lassen und dann den Staudensellerie zugeben und gut ziehen lassen.

Anschließend geben Sie den Pfanneninhalte zum Fleisch in den Bräter. Die Lauchstange, die Petersilie und den Thymian obenauf legen und den Bräter mit geschlossenem Deckel für 2,5 Stunden in den Ofen geben.

Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Sud nehmen und ruhen lassen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und die Soße mit etwas Speisestärke abbinden. Nach Bedarf salzen und pfeffern.

watt extra<sup>®</sup> Kochstudio

## Rotkohl

### Zutaten: (für ca. 4 Personen)

1 kg Rotkohl  
50 g Schweineschmalz oder Gänseschmalz  
1 Zwiebel  
2 Äpfel  
1 EL Zucker  
2 EL Essig  
¼ Liter Wasser  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
2 Nelken  
2 TL Mehl, zum Binden  
4 EL Rotwein

### Zubereitung:

Blaukraut putzen, waschen, Kopf vierteln, Strunk entfernen. Blaukraut hobeln oder fein schneiden.

In heißem Fett gewürfelte Zwiebel, Zucker und fein geschnittene Äpfel andünsten, Blaukraut zugeben und sofort Essig darüber gießen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten. 1/4 - 3/8 Liter Wasser aufgießen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30 - 45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heißes Wasser aufgießen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.

Super Beilage zu Braten, Schmorbraten, Wild oder Geflügel!

**Das Team vom WattExtra-Kochstudio wünscht einen guten Appetit!**