

Ein Rezept aus unserem Kochkurs Mamma Mia - italienische Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbsbeinscheiben
- 200g Möhren
- 100g Lauch
- 100g Knollensellerie
- 2 Bio Zitronen
- 3 El Tomatenmark
- 200ml Rotwein
- Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Schalotten
- Pflanzenöl zum anbraten
- ½ Bund Blattpetersilie
- 400g Polenta
- 1l Fleisch oder Gemüsebrühe
- Salz
- Muskatnuss
- 1 El Mehl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Kalbsbeinscheiben etwas mehlieren und in einem großen Bräter scharf anbraten.

Gemüse waschen, schälen und in Haselnuss große Würfel schneiden.

Die Beinscheiben herausnehmen und das Gemüse anbraten.

Tomatenmark in den Topf geben und dieses kurz mit braten, sobald sich ein leichter Ansatz gebildet hat, wird das Gemüse mit Rotwein abgelöscht und so lange gerührt bis sich der Bratensatz gelöst hat.

Die Beinscheiben zurück in den Topf geben und mit Brühe bedecken.

Das Fleisch ca. 2 Stunden langsam köcheln lassen bis es weich ist.

Für die Polenta ca. 500ml Brühe mit Salz, Muskatnuss und gehacktem Thymian würzen und zum Kochen bringen.

Polenta Grieß einrühren, Hitze Reduzieren und ca. 3 Minuten rühren.

Am Garzeitende der Polente noch einen Stich Butter hinzugeben.

Petersilie mit Zitronenschale, Salz dem Knoblauch und etwas Olivenöl in einem Mixer kurz mixen und später zum Ossobuco reichen.

Guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82