



MJPics Fotografie

Zart geschmorte
Ochsenbäckchen



Zart geschmorte Ochsenbäckchen ...ein Essen für die Seele

Rezept für 4 Personen

Backofen vorheizen auf 160° Ober/Unterhitze

- 1 kg Ochsenbäckchen pariert
 - 1 EL Senf
 - 2 große Zwiebeln
 - 1 Suppenbund
 - ½ Bund frischer Thymian
 - 2 EL Butterschmalz
 - 500 ml Rotwein trocken
 - 750 ml Rinderbrühe oder Rinderfond
 - 2 Lorbeerblätter
 - 125 ml Portwein
 - Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack
1. Die Ochsenbäckchen, wenn noch nicht geschnehen parieren, das heißt von den Häuten befreien. Aber das macht meist schon der Metzger. Nun die Bäckchen kalt abspülen, trocknen und rundum mit dem Senf bestreichen
 2. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln, das Suppengemüse waschen schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Blättchen vom Thymian zupfen und beiseite stellen
 3. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Ochsenbäckchen nacheinander von jeder Seite sehr scharf anbraten. Sie sollen kräftig gebräunt sein. Die Bäckchen aus dem Topf heben und beiseite stellen
 4. Im selben Bratfett jetzt die Zwiebeln und das Suppengemüse kräftig anrösten und mit etwas Rotwein den Bratensatz ablöschen. Alles etwas einköcheln lassen und den restlichen Rotwein dazu gießen
 5. Nun den Rinderfond ebenfalls in den Topf gießen. Lorbeerblätter, Thymian und die Gewürze dazu geben
 6. Salzen, pfeffern, den Deckel auflegen und 3-4 Stunden bei 160° im Backofen schmoren lassen. Eine Stunde vor Ende der Garzeit den Portwein dazu geben
 7. Wenn die Ochsenbäckchen sehr zart und butterweich sind, aus dem Schmortopf heben und warm stellen
 8. Die Soße durch die flotte Lotte oder durch ein Sieb pürieren und sämig einkochen lassen
 9. Evtl. nachwürzen und servieren

Dazu passt Kartoffelpüree, Tagliatelle oder Knödel und ein kleiner grüner Salat

♥ Viel Spaß beim nachkochen und Guten Appetit ♥

Mehr Rezeptideen findet Ihr auf meiner Webseite

www.mjpics.de