Ochsenbäckchen provenzalisch, Galettes de Polenta

Kategorie: 07) Fleischgerichte Vorbereitungszeit: 00:20

Rezept Nr 148 Garzeiten: 1:30/2:00 Portionen: 4 Jahreszeit: Herbst/Winter

Zutaten Mengen Bemerkungen Links

Beurre Manie Beurre manie

> Rezept Beilage: Galettes de Polenta

Kalbsfuß Stück optional

Karotten 2 Stück Knoblauchzehen 3 Stück Lorbeerblatt 2 Stück Stück Nelken 5 Ochsenbäckchen 1000 Gramm Olivenöl

Rotwein 2 Liter Zitronenschale Stück Thymian Zweia Zwiebeln Stück

Zubereitung

(Joue de boeuf en daube provençal)

1. Am Vortag die Zwiebeln und die Karotten putzen und kleinhacken. Eine Zwiebel ganz lassen und mit den Nelken spicken. Den Knoblauch schälen und kleinhacken oder zerguetschen.

Ochsenbäckchen (oder anderes Rindfleisch, sehr gut und günstig: Wade) in schöne Scheiben schneiden oder in ca. 60 g große Stücke. Mit dem Gemüse vermischen und die in Streifen geschnittene Zitronenschale (oder Orangenschale), den Thymian, die Lorbeerblätter sowie das Olivenöl zugeben. Mit dem Wein übergießen und mindestens 12 Stunden marinieren. (Kann entfallen).

- 3. Das Fleisch und die Gemüse gut abtropfen lassen und mit Küchentuch abtrocknen, wenn vorher mariniert. Die Fleischstücke mit Mehl bestäuben und in Olivenöl schön bräunen lassen, dann das Gemüse zugeben, kurz mit anschmoren und dann mit der Marinade übergießen und ca. 1 1/2 - 2 Stunden schmoren lassen. (nach der Hälfte der Schmorzeit evtl. schwarze Oliven zugeben).
- 4. Galettes de Polenta (siehe dort) zubereiten.
- 5. Vor dem Anrichten, Fleisch aus der Sauce nehmen und warmstellen. Die Sauce reduzieren und durch ein Sieb schütten, abschmecken. Wenn man die Sauce etwas dicker haben will mit etwas Beurre manié (siehe dort) binden. Die Fleischstücke auf dem Teller anrichten mit der Sauce übergießen und je 3 Galettes de Polenta umlegen.

Weinempfehlung: Große Syrah-Weine von der Nordrhone, kräftig, tanninreich; klassische Châteauneuf; Mourvèdre reif, ohne zu starke Säure. Barolo, Aglianico. Kräftige Rotweine aus dem Priorat oder dem Languedoc (La Clape; Larzac)

Tipp: Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Schweinebäckchen, dann mit rotem Saint Joseph.

Ochsenbäckchen provenzalisch, Galettes de Polenta



Notizen