



Ossobuco mit Gremolata von Mario Kotaska

Zutaten (für circa vier Portionen)

Ossobuco

4 Beinscheiben vom Kalb (je ca. 300 g - 400 g)
Lorbeer
Thymian
500 ml weißer Traubensaft
500 ml Fleischbrühe
1 Pastinake
1/4 Staudensellerie
1 Karotte
2 rote Zwiebeln
75 g Champignons
1 Paprika
50 g Tomatenmark
2 Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 EL Öl zum Braten (Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl)

Gremolata

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
6-8 Sardellen
1 Bund Blatt Petersilie
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung (45 Minuten, ohne Garzeiten)

Kalbsbeinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne zusammen mit Lorbeer und Thymian heiß anbraten und gut Farbe nehmen lassen. Dann in einen Schnellkochtopf legen, auffüllen mit Traubensaft und Fleischbrühe. Für 25 Minuten unter Druck setzen. Dies dient der Verkürzung der Garzeit, um das Fleisch schön mürbe werden zu lassen. Wer keinen Schnellkochtopf einsetzen möchte, kann diesen Punkt überspringen. Dann muss die Schmorzeit im Backofen um etwa 2 Stunden verlängert werden.

Pastinake, Sellerie, Karotte, Zwiebeln, Champignons, Fleischtomaten und Paprika nur grob putzen und in grober Schnittform in der bereits verwendeten Pfanne anbraten, etwas Tomatenmark mitbraten und bräunen. Gemüse auch salzen und pfeffern. Beinscheiben und Schmorfond zum Gemüse in die Schmorpfanne geben. Nochmals etwa 20 bis 45 Minuten im Backofen bei 180 Grad Celsius zu Ende garen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit eine Gremolata herstellen: Knoblauch mit Salz bestreuen und „schwitzen lassen“, danach lässt er sich zu einem Mus zerquetschen. Vermischen mit Zitronenschale,

Sardellenfilets, Pfeffer und gehackter Petersilie. Gremolata wird typischerweise zu Ossobuco gereicht, zusammen mit Brot.

Ossobuco noch mit frischem Pfeffer würzen und kleine Löffel für das gegarte Knochenmark reichen, auch dieses wird gerne auf Brot gegessen.