

"Ossobucco" mit fruchtiger Tomatenpolenta und mediterranem Gemüse

Kategorie: Hauptgericht

Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten

Personen: 4

Zutaten

Für das Ossobucco:

- 4 Stk. Beinscheiben vom Kalb
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Sellerie
- 1 Stk. Fenchel
- 1 Stk. Zwiebel
- 200 ml Weisswein
- 2 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Rosmarin
- 1 Stk. Thymian

Tomatenpolenta

- 200 g Polenta
- 1 L Gemüsebrühe
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Für das gegrillte Gemüse

- 1 Stk. Zucchini
- 1 Stk. Aubergine
- 1 Stk. Fenchel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ossobucco

Als erstes die Beinscheiben leicht mehlieren und in einer Pfanne scharf anbraten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und das grob gewürfelte Gemüse ebenfalls in der gleichen Pfanne anbraten. Nun etwas Tomatenmark dazugeben und mit Weisswein ablöschen. Den Pfannensatz mit dem Weisswein lösen und jetzt alles zusammen in einem Bräter mit Deckel geben. Nun soweit mit Wasser oder Brühe auffüllen, bis die Beinscheiben bedeckt sind. Jetzt Thymian und Rosmarin dazugeben. Wenn vorhanden kann auch noch Lorbeer, Wachholder, Nelken und Piment dazugegeben werden. Jetzt für ca 2 Stunden bei ca 85 Grad abgedeckt im Ofen garen. Zum Schluss die Beinscheiben entnehmen und die Flüssigkeit passieren und daraus die Soße zubereiten.

Tomatenpolenta

Als erstes die Gemüsebrühe zusammen mit dem Tomatenmark aufkochen. Nun die Polenta dazugeben und nochmals aufkochen. Jetzt ca 10 Minuten bei geringer Temperatur quellen lassen. Zum Schluss die getrockneten Tomaten fein Würfeln und unter die Polenta ziehen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Grillgemüse

Die Zucchini, die Aubergine und den Fenchel in ca 1 cm dicke Scheiben s