



EINZELREZEPT

Geschmorte Ochsenbacken



Aufwand

ca. 40 Min. Zubereitung

ca. 2-3h Kochzeit

ca. 2:40 - 3:40h Gesamt

Einkaufen

für 4 Personen

3 Stk. Ochsen- o. Rinderbacken

1/4 Stk. Sellerieknolle

2 Stk. Karotten

1/2 Stk. Lauch

2 Stk. Zwiebeln

30 ml Öl

1 Prise Salz

2 EL Honig

3 EL Sojasoße dunkel

2 Stk. Limettenblätter

1 Stk. Zimtstange

1 Stk. Zitronengras

1 Stk. Limette (Schale)

300 ml Bier

1 TL Fenchelsaat

1/2 TL Anissaat

3 Stk. Kardamom Kapseln

1 TL Korianderpulver

1 EL Koriandersaat

300 ml Rotwein

Küche vorbereiten

Pfanne

Schmortopf

Pfannenwender

Feines Sieb

Kochtopf mittelgroß

Vorbereiten

#1

Die 3 Rinderbacken zuputzen und von allen Sehnen befreien (ggfs. vom Metzger zuputzen lassen)

Zubereiten

#2

Die Backen scharf anbraten und leicht salzen, nachdem diese beidseitig viel Farbe bekommen haben in einen Schmortopf geben

#3

Das Gemüse in Walnussgrosse Stücke schneiden und zuerst den 1/4 Sellerie und die 2 Karotten anrösten, bis diese goldbraun sind.

#4

Anschliessend den geschnittenen 1/2 Lauch und die 2 Zwiebeln hinzugeben und goldbraun mitrösten

#5

mit 2 EL Honig, 3 EL dunkler Sojasosse, 2 Limettenblättern, 1 Zimtstange, der Gewürzmischung und dem Zitronengras zusammen leicht einkochen ohne am Pfannenboden anzusetzen

#6

mit 1 Bier und den 300 ml Rotwein ablöschen, Schale von 1 Limette hinzugeben. Mit Wasser bedecken und in ein Schmortopf füllen und bei 160°C für ca 2 Stunden schmoren

#7

Nach den 2 Stunden alle 20 min mit einem Messer wie bei Kartoffeln prüfen, ob die Backen weich sind.

#8

Auskühlen lassen und vorsichtig die Backen herausnehmen, die Sauce mit dem Gemüse durch ein feines Sieb geben und die Sauce einreduzieren bis zur gewünschten Konsistenz und Geschmack

#9

Das Fleisch auf die gewünschte Grösse bringen und in der Sauce vorsichtig erhitzen