



Mein Ossobuco-Rezept:

Zutaten:

4 Beinscheiben (vom Rind)

Gern Rinderknochen für intensiven Fleischgeschmack

1 Bund Suppengemüse

½ Packung WOK-Gemüse (TK)

1 Gemüsezwiebel

800 ml Rinderfond

Salz (tatsächlich das einzige Gewürz)

Zubereitung:

Am Vortag die Beinscheiben und die Rinderknochen kräftig einsalzen und abgedeckt in den Kühl stellen. Bei den Beinscheiben dabei den Fettrand mehrfach einschneiden. Dies verhindert das Zusammenziehen des Gargutes. Das Suppengemüse und das WOK-Gemüse aus der TK-Truhe holen und auftauen lassen. Natürlich kann man auch frisches Gemüse einsetzen.

Zwei Stunden vor der Zubereitung die Beinscheiben aus dem Kühlschrank nehmen und in kaltes Wasser einlegen. Dadurch verteilt sich das aufgenommene Salz gleichmäßig im Fleisch.

In der Zwischenzeit habe ich den Gasgrill auf 180-200° vorgeheizt und eine Gusspfanne Temperatur nehmen lassen. In dieser Pfanne röste ich die Rinderknochen und die Beinscheiben unter Zugabe einiger Tropfen neutralen Öls (Rapsöl) scharf an. Ich liebe Röstaromen.

Den Bratensatz löse ich zuerst durch Zwiebelhalbringe ab, die ich nach kurzer Zeit um das Gemüse ergänze.

Zwischenzeitlich hat sich mein Schwager mit Frau zum Kaffee angemeldet. Daraufhin habe ich mich kurz entschlossen, das Gericht nicht auf dem Grill, sondern im Tontopf zu Ende zu garen. Ich habe somit alles in den Tontopf gegeben und den Backofen auf 180° vorgeheizt. Den geschlossenen Tontopf habe ich für 2 Stunden in den Backofen gegeben.

Das Fleisch war sehr mürbe und die Sauce einfach hervorragend. Ich wünsche Euch einen guten Appetit.