

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 01.02.2015



Hausmannskost

Gekochte Ochsenbrust
mit sauren Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen

1 kg Ochsenbrust
16 kl. festkochende Kartoffeln
1 ½ Metzgerzwiebel
1 Möhre
½ Kopf Sellerie
½ Stange Lauch
1 Zehe Knoblauch
1 Kelle Fond (v. Ochsenbrust)
1 EL Mehl
Blattpetersilie
Butter
Balsamicoessig
Wacholderbeeren
Nelke
Lorbeerblätter
Pimentkörner
Salz, Pfeffer

Kochutensilien

3 Töpfe
Pfanne
Schneebeesen
Schaumkelle
Schneidebretter
scharfe Messer
Küchentuch



Vom Ochsen

Rechtlich vorgegeben ist, dass Ochsenfleisch zwingend von ausgewachsenen männlichen, kastrierten Tieren stammen muss.

Das Fleisch ist besonders zart und aromatisch, da sich durch die Kastration das Wachstum verlangsamt und somit mehr Fett im Fleisch gelagert wird.

Ochsenfleisch ist reich an Spurenelementen wie Mangan, Kupfer und den Vitaminen B2, B6, E und H.

Das im Rind enthaltene Eiweiß ist besonders hochwertig und enthält viele lebensnotwendige Aminosäuren. Die benötigt der Körper für den Eiweiß- und Muskelaufbau.

Aus 100 g Rindfleischeiweiß können 92 g Körpereiwweiß hergestellt werden, was einer sehr hohen biologischen Wertigkeit entspricht.

Das in Rindfleisch enthaltene Eisen ist für uns besonders leicht verfügbar.

Hervorragend zum Schmoren und Kochen eignet sich auch das Schwanzstück des Ochsen für die bekannte klare Ochsen-schwanzsuppe.

Kastenmeiers

HITRADIO RTL
SACHSEN

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 01.02.2015



Hausmannskost

Gekochte Ochsenbrust
mit sauren Kartoffeln

Zubereitung

Ochsenbrust, Piment, Nelken, angedrückte Knoblauchzehe, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter mit etwas Salz in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und dabei die Schaumkrone abschöpfen.

Die Metzgerzwiebel halbieren und auf den Schnittflächen kräftig anbraten.



Sellerie, halbe Möhre und Lauch in Rauten schneiden.

Angeschmorte Zwiebel samt Schale in den Topf geben und weiterhin bei milder Hitze köcheln lassen.

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser kochen.



Restliche Möhre schälen und im Ganzen zu den Kartoffeln geben. Kartoffeln anschließend abschrecken und schälen.



Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter glasig andünsten. Mehl unterrühren und mit Balsamicoessig ablöschen.



Fond von der Ochsenbrust hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln der Länge nach halbieren, Möhre in Rauten schneiden, in die Sauce geben und ziehen lassen.

Blattpetersilie fein hacken und zur Sauce hinzufügen.



Zu guter Letzt das Ganze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Ochsenbrust aus dem Fond nehmen und entgegen der Faser in Scheiben schneiden.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!