

Schmorbraten von der Ochsenwange

Zeitaufwand: 65 Minuten, dann ca 3,5 h schmoren lassen.

Dazu passen Spätzle und Gemüse

ZUTATEN:

für 3 Personen

3 Ochsenwangen (ca. 1500 g)
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Bratolivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, ca. 100 g
1 kleinere Karotte, ca. 60 g
50 g Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
ca. 2 EL Mehl
150 ml Portwein
300 ml Rotwein
500 ml Brühe
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
10 schwarze Pfefferkörner
1 großer Thymianzweig
1 kleiner Rosmarinzweig

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Es muss recht viel weggeschnitten werden, aber die Mühe lohnt sich! Das Fleisch wird Ihnen nach der Zubereitung auf der Zunge zergehen!

In einem breiten Schmortopf eine Bodendecke Bratolivenöl recht stark erhitzen. Ochsenwangen auf allen Seiten salzen und pfeffern, und portionsweise im heißen Öl anbraten. Jeweils die angebratenen Fleischteile aus dem Topf nehmen.

Auf Bedarf etwas Bratolivenöl nachgießen.

Derweil das Röstgemüse (Zwiebeln mit Schale, Karotten, Staudensellerie, Knoblauchzehen) in grobe Stücke schneiden.

Wenn alle Fleischstücke rundherum angebraten sind, hat sich unten im Topf bereits eine braune Kruste gebildet. Darauf gießt man etwas Bratolivenöl nach und gibt das Röstgemüse bis auf die Knoblauchzehen hinein.

(bitte blättern)

Bei guter Hitze wird das Röstgemüse nun gebräunt. Immer wieder gut umrühren.
Wenn das Röstgemüse goldbraun ist, kommt der Knoblauch dazu.
Das ganze mit Mehl bestäuben und das Tomatenmark einrühren.
Nun das Fleisch wieder in den Topf geben.
Mit Portwein, Rotwein und Brühe aufgießen. Das Fleisch sollte nun bedeckt sein.
3 Wacholderbeeren und 10 schwarze Pfefferkörner mit einem Messerrücken etwas zerdrücken, und zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Thymianzweig und dem Rosmarinzweig in den Fleischtopf geben.
Kurz aufkochen und bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen.
Immer wieder umrühren und die Hitze nachregulieren.
Nach ca. 3,5 Stunden ist das Fleisch weich.
Fleisch herausnehmen und in eine Servierschüssel füllen.
Die Sauce durch einen Sieb auf das Fleisch passieren, dabei das Gemüse nicht zu sehr ausdrücken, die Sauce würde sonst zu fruchtig.

Anmerkung:

Ochsenwangen sind auf diese Weise zubereitet ein butterweiches und sehr geschmackvolles Fleisch - probieren Sie es aus!