Osso buco

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

1200	g	Kalbsstelze, in Scheiben geschnitten
		Salz, Pfeffer frisch gemahlen
		Weizenmehl, griffig zum Wenden
80	ml	Tafelöl
50	g	Zwiebel
50	g	Karotten
50	g	Sellerie (Knolle)
60	ml	Rotwein
400	ml	Tomaten aus der Dose (geschält)
300	ml	Rindssuppe
		Salbei und Rosmarin
1	ST	Bio-Zitronenschalen fein gerieben
		Salz, Weißer Pfeffer frisch gemahlen

Gremolata:

1	EL	Petersilie, gehackt
1	TL	Knoblauch, gehackt
1	TL	Bio-Zitronenschalen fein gerieben

Weiters: Rosmarinzweige

Vorbereitung:

1. Zwiebel, Karotten und Sellerie in gleichgroße 0,5 cm Würfel schneiden.
2. Für die Gremolata die Vorbereiteten Lebensmittel miteinander vermengen.

Herstellung:

1. Kalbfleischscheiben würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen und in Öl auf beiden Seiten scharf anbraten.
2. Fleisch in eine Braissiere (Schmortopf) schlichten.
3. In Kasserolle Zwiebel, Karotten und Sellerie anrösten mit Rotwein ablöschen, mit Bouillon und den geschälten Tomaten aufgießen.
4. 5 Minuten durchkochen lassen, würzen, die Kräuter und das Fleisch dazugeben.
5. Am Herd oder im Rohr mit Deckel ca. 1,5 Stunden weichdünsten lassen.
6. Die Sauce passieren und würzen.
7. Das Osso Bucco mit der Gremolata als Garnitur ausfertigen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.