



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept fürs Weihnachtsmenu 2010

Ossobuco – Risotto alla milanese

Für 4 Personen

Ossobuco:

4 Scheiben	Kalbshaxe, evtl. noch zusätzliche Kalbsknochen
4	Karotten
4 Stangen	Staudensellerie
4	Zwiebeln
1 gr. Dose	Eiertomaten
4	Knoblauchzehen
0,3L	Weißwein
0,5L	Fleischbrühe
1 Bund	Petersilie
je 1/2 Bund	Thymian und Oregano
3	Lorbeerblätter (frische)
2 EL	Butter
6 EL	Olivenöl
	Mehl, Salz, Pfeffer, Küchengarn

Gremolata:

	Schale von 2 Bio-Zitronen
2 Bund	Petersilie, glatte
5	Knoblauchzehen

Risotto alla milanese:

200g	Risotto-Reis (z.B. Scotti Arborio oder Carnaroli)
1	mittlere Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
0,2 L	Weißwein
1 L	Geflügelfond
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
3 EL	Butter
50g	Parmesan
30	Safranfäden, in heißem Geflügelfond 30 Minuten eingeweicht
	Salz, Zitronensaft

Am Vortag vorbereiten:

Karotten, Staudensellerie, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In einem großen, gusseisernen Bräter die Butter mit 2 EL Olivenöl zerlassen und bei mäßiger Hitze die Gemüswürfel anschmoren, bis sie leicht gebräunt sind. Den Bräter vom Herd nehmen.

Die Kalbshaxenscheiben mit Küchengarnd rund binden, salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Haxenscheiben in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl bei mäßiger Hitze anbraten. Die Kalbshaxenscheiben herausnehmen und auf das Gemüse legen.

Das Öl aus der Pfanne gießen. Den Bratenfond mit dem Weißwein aufkochen lassen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Die Fleischbrühe, die Dosentomaten, 1 Bund klein gehackte Petersilie und die Lorbeerblätter in die Pfanne geben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstücke in dem Bräter gießen.

Den Risottoreis in Salzwasser genau 12 Minuten garen und abseien. Kalt stellen.

Für die Gremolata alle Zutaten sehr fein hacken, etwas salzen und pfeffern.

Am Festtag:

Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Bräterinhalt auf dem Herd aufkochen lassen und für 2 ½ Stunden in den Backofen stellen. Die Temperatur anschließend auf 75°-80° herunterdrehen und die Thymian- und Oreganozweige in die Soße drücken. Das Fleisch kann nun noch ein bis drei Stunden ziehen.

In 2 EL Rapsöl und 1 EL Butter die Zwiebel und die Knoblauchzehe anschwitzen und mit einem Glass Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den vorgegarten Reis mit den Safranfäden/Fond dazu geben und nach und nach den heißen Geflügelfond angießen. Das Risotto für 6 bis 8 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei mit einem Holzlöffel das Risotto immer wieder umrühren. Sobald die Flüssigkeit von dem Reis aufgesogen wurde, erneut heißen Fond nachgießen. Zum Schluss Parmesan, Sahne und noch einmal etwas Butter einrühren und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Der Reis sollte noch etwas Biss und das Risotto cremig sein.

Anrichten:

Die Kräuterzweige entfernen und die Soße noch einmal abschmecken. Einen großen Löffel Soße mit dem Gemüse auf den Teller geben, darauf eine Scheibe Fleisch legen. Nun den Faden durchschneiden. Das Fleisch mit der Gremolata bestreuen. Das Risotto dazu reichen.