



## **Geschmorte Ochsenbäckchen mit Sellerie-Apfel-Püree und Selleriestroh**

### **Zutaten (für vier Portionen):**

#### **Ochsenbäckchen**

2 Stück Ochsenbäckchen  
4 Zwiebeln  
 $\frac{1}{4}$  Knollensellerie, ca. 200 g  
3 Karotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Mehl  
400 ml Rinderbrühe  
400 ml alkoholfreier Rotwein  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Lorbeerblatt  
1  $\frac{1}{2}$  TL Wacholder  
2 Nelken  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Speisestärke  
Salz, Pfeffer

#### **Sellerie-Apfel-Püree**

500 g Knollensellerie  
300 g Äpfel, Boskoop oder Elstar  
2 Zehen Knoblauch  
200 g Crème fraîche  
1 Zweig Thymian  
Salz  
frisch geriebene Muskatnuss

#### **Selleriestroh**

$\frac{1}{4}$  Knollensellerie  
Öl zum Frittieren  
Salz



### **Zubereitung (ca. 2 Std. im Schnellkochtopf, 4,5 Std. im Backofen):**

Für die Rotweinmarinade Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Knollensellerie schälen und grob würfeln. Mit Nelken, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt und Wacholder in eine große Auflaufform geben. Ochsenbäckchen salzen und pfeffern, auf das Gemüse legen und die Form mit alkoholfreiem Rotwein auffüllen. Form abdecken und für drei bis fünf Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Nach der Ruhezeit das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz im Schnellkochtopf erhitzen und die Ochsenbäckchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Im entstandenen Bratenansatz das gewürfelte und ebenfalls marinierte Gemüse anbraten, bis es Farbe angenommen hat.

Tomatenmark hinzugeben und circa fünf Minuten mitbraten, bis das Tomatenmark seine rote Farbe verloren hat. Mit ein bisschen Brühe ablöschen und fast ganz einkochen lassen, dann die restliche Brühe und den Rotwein aus der Marinade hinzugeben. Die Kräuter sowie das Fleisch hinzugeben. Deckel schließen und das Fleisch für etwa 60 Minuten im Schnellkochtopf auf Stufe zwei schmoren.

Alternativ können die Bäckchen auch im Ofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 160 Grad vorheizen und alle weiteren Schritte mit einem Bräter oder einem ofenfesten Kochtopf durchführen. Den Bräter oder Topf mit Deckel in den Ofen geben und alles für drei bis vier Stunden garen.

In der Zwischenzeit Sellerie und Äpfel schälen und würfeln. In kochendes, gesalzenes Wasser geben und in circa 25 Minuten weichkochen, anschließend das Wasser abgießen. Crème fraîche unterrühren und Knoblauch hinzufügen. Alles cremig pürieren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für das Selleriestroh den Knollensellerie schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf circa 160 Grad erhitzen und die Selleriestreifen darin portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Nach Ende der Schmorzeit die Ochsenbäckchen vorsichtig aus dem Topf holen und beiseitelegen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb oder eine Passiermühle in einen weiteren Topf gießen, dabei das Gemüse im Sieb etwas ausdrücken. Die Flüssigkeit aufkochen und mit angerührter Speisestärke zu einer Sauce binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Ochsenbäckchen kurz in der Sauce erwärmen. Das Sellerie-Apfel-Püree auf die Teller verteilen und dann Ochsenbäckchen und die Sauce darauf geben. Mit Selleriestroh garnieren und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

726 kcal – 38 g Fett – 40 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate