



Geschmorte Wagyu-Ochsenbäckchen:

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

1,5 kg	Ochsenbäcken	2 Stk.	Rosmarinzweige
2 TL	Wacholderbeeren	1 Bd.	Petersilie
1 TL	Pfefferkörner	½	Zimtstange
2 Stk.	Lorbeerblatt	1000 ml	Rotwein
3 Stk.	Nelken		Salz
1 Stk.	Bio Orange		Pfeffer schwarz aus der Mühle
1 Stk.	Bio Zitrone	3 EL	Öl
150 g	Schalotten	2 EL	Tomatenmark
100 g	Petersilienwurzel	1000 ml	Rinderfond oder Wasser
2 Stk.	Knoblauchzehen	1 EL	Zucker
1 Stk.	Lauchstange	2 kl. Stk.	Butter (eiskalt)
4 Stk.	Thymianzweige		

Zubereitung:

1:

Am Vortag Wacholderbeeren und Pfeffer in einer kleinen Pfanne leicht anrösten. Anschließend im Mörser leicht andrücken. Wenn kein Mörser vorhanden, dann einfach in ein Plastiksackerl geben und mit einer Pfanne klopfen ☺. Mit einem Schäler die obere Haut von der gewaschenen Orange & der Zitrone dünn abschälen. Die gewürfelten Schalotten, Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel sowie die angedrückten Knoblauchzehen zusammen mit den Lauchringen, Wacholder, Pfeffer, Orangen- & Zitronenzesten, Zimt, Lorbeerblatt, Nelken und den Kräutern mit Rotwein auffüllen. Die Bäckchen darin einlegen und über Nacht marinieren lassen.

2:

Am nächsten Tag die Bäckchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb gießen und dabei das Gemüse und die Flüssigkeit getrennt auffangen. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

3:

Öl in einem Bräter erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Bei Bedarf noch etwas Öl nachgießen und das Gemüse ca. 8 bis 10 Minuten dunkelbraun rösten. Anschließend Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten lassen.

4:

Alles mit 2/3 der Marinade ablöschen und stark einkochen lassen. Die restliche Marinade, den Fond (falls vorhanden, ansonsten einfach Wasser nehmen) und einen halben Liter Wasser hinzufügen. Die Bäckchen ebenfalls dazugeben und im Ofen ca. 3 - 4 Stunden lang schmoren. Zwischendurch die Bäckchen immer wieder einmal wenden.



5:

Nach Ende der Schmorzeit die Bäckchen aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einwickeln und bei 80 Grad im Backofen warmhalten. Die Schmorsauce durch ein feines Sieb passieren und anschließend, sofern nötig, etwas reduzieren. Falls notwendig kann man die Sauce auch mit eiskalten Butterstückchen abbinden. Die Bäckchen nochmal in der Sauce erwärmen, herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Gut zu wissen:

- ✓ **Kein Salz vor dem Braten!** Es entzieht dem rohen Fleisch Saft.
- ✓ **Scharf anbraten**, auf beiden Seiten scharf anbraten - so schließen sich die Poren, Fett und Saft bleiben im Fleisch. Ruhig auf höchster Stufe. Dann etwas ruhen lassen.
- ✓ **Im 70 Grad warmen Ofen** etwa zehn bis 15 Minuten Zeit zur Entwicklung geben – je nach Dicke. Der Trick: Ab 60 Grad gerinnen Proteine – das Fleisch wird gar. Erst über 100 Grad erhitzt wird es zäh, weil dann das Wasser verdampft. Fleisch am besten auf einen Gitterrost legen, Fett mit einem Kuchenblech darunter auffangen.
- ✓ **Der Fingerdrucktest** verrät, ob das Fleisch den gewünschten Reifegrad hat. Wenn es leicht nachfedert, ist es medium rare – und die Qualität des Fleisches kommt voll zur Entfaltung.
- ✓ **Entspannen lassen!** Aus dem Ofen nehmen und 3 - 4 min. ruhen lassen, damit sich der Saft zurückzieht. Parallel dazu Teller vorwärmen.
- ✓ **Vor dem Servieren** kann man das Fleisch noch einmal kurz in die Pfanne geben, muss man aber nicht.
- ✓ **Ist das Fleisch** auf dem Tisch, kann es jeder selber nach seinem Geschmack salzen.