



Ossobuco mit Blutorangen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**4 Kalbshaxen à ca. 300 g
Salz**

2 EL Mehl

3 EL Olivenöl

1 dl Weissweinessig

3,5 dl Fleischbouillon

2 Karotten

1 Blutorange

**2,5 dl Blutorangensaft,
frisch gepresst**

**2 Zweige glattblättrige
Petersilie**

1. Backofen auf 170 °C vorheizen. Kalbshaxen mit Haushaltspapier trocken tupfen und salzen. Mit Mehl bestäuben. Im Öl in einem Bräter rundum ca. 5 Minuten anbraten. Herausheben und beiseitestellen. Bratsatz mit Essig ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Haxen in den Fond geben. In der Ofenmitte 45 Minuten schmoren lassen.

2. Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Orange samt weisser Haut schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Karotten und sämtlichen Orangensaft zu den Haxen geben und ca. 45 Minuten fertig schmoren. Kurz vor Ende der Garzeit Orangenfilets in die Sauce geben und heiss werden lassen. Mit Salz abschmecken. Petersilie grob hacken und darüberstreuen.

TIPP Nach Belieben Gremolata-Garnitur darüberstreuen (siehe S. 21).

ZUBEREITUNG

ca. 20 Minuten

+ ca. 90 Minuten im Ofen schmoren

**Pro Person ca. 48 g Eiweiss,
18 g Fett, 12 g Kohlenhydrate,
1750 kJ/420 kcal**