



Kalbshaxe mit Tomaten

Hauptgericht für 4 Personen

- 4 Tomaten
- 200 g Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Kalbshaxen à ca. 250 g
- 1 TL scharfer Paprika
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl
- Olivenöl zum Braten
- 2 EL Tomatenpüree
- 4 dl Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter

1. Tomaten und Sellerie in Würfel schneiden. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Kalbshaxen kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl gleichmässig bestreuen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Öl in einem Bräter erhitzen. Haxen darin rundum kräftig anbraten. Tomatenpüree, Gemüsewürfel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Fond ablöschen. Lorbeerblätter begeben. Haxen zugedeckt im Ofen ca. 70 Minuten weich schmoren lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen. Lorbeerblätter entfernen. Sauce etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Dazu passen Polenta, Nudeln oder Brot.

Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 70 Minuten schmoren lassen

Pro Person ca. 60 g Eiweiss, 23 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/480 kcal