



Rotweinjus zum Fleisch

ERGIBT CA. 1 L

4 kg Kalbsknochen
1 kg Gemüse, z. B. Karotten, Sellerie
2 Knoblauchzehen
1 kg Zwiebeln
100 g Tomatenpüree
1,5 dl Portwein
1,6 l Rotwein
3 l Wasser
einige Pfefferkörner, Lorbeerblätter
2 dl Aceto balsamico
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 °C vorheizen. Knochen in einen Bräter geben. In der Ofenmitte ca.

60 Minuten braun anrösten. Inzwischen Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Knochen aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Gemüse und Tomatenpüree in den Bräter geben. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze braten, bis alles eine dunkle Farbe hat. Portwein und Rotwein dazugeben und auf ca. 2 dl einkochen lassen. Beiseitegestellte Knochen, Wasser, Pfeffer und Lorbeerblätter dazugeben. Einige Stunden bei kleiner Hitze auf 1 l einköcheln lassen. Um eine Trübung des Jus zu verhindern, mit einer Kelle ab und zu den entstehenden Schaum ab-

schöpfen. Jus durch ein Passiertuch ab-sieben. Balsamico in ein Pfännchen geben und auf 2 EL einkochen. Zum Jus geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, mit Maisstärke abbinden.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 60 Minuten anrösten
 + einige Stunden köcheln lassen
Pro dl ca. 11 g Eiweiss, 1 g Fett,
17 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/260 kcal