



Ossobuco mit Fenchel

HAUPTGERICHT FÜR 8 PERSONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Fenchel samt Grün
300 g Stangensellerie
8 Ossibuchi à ca. 300 g
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl
4 dl Kalbsfond
4 dl Tomatensugo
einige Lorbeerblätter
500 g Risottoreis
2 dl Weisswein
1,3 l Bouillon

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebel hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel und Sellerie in Würfelchen schneiden. Damit sich die Ossibuchi beim Anbraten nicht biegen, Fleischhaut 2-3 Mal einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Öls im Bräter erhitzen. Ossibuchi rundum ca. 5 Minuten braten. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Fenchel dazugeben und kurz mitbraten. Fond, Sugo und Lorbeer dazugeben und zugedeckt ca. 1,5 Stunden im Ofen schmoren lassen. Bräter abdecken, 1 weitere Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Fleisch aus der Sauce heben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren Reis im restlichen Öl glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Etwas Bouillon dazugiessen, einkochen lassen. Restliche Bouillon unter Rühren nach und nach zufügen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Ossibuchi mit Sauce und Risotto anrichten. Beiseitegestelltes Fenchelgrün darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 2,5 Stunden schmoren lassen
Pro Person ca. 51 g Eiweiss, 22 g Fett,
57 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/650 kcal