



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

KAROTTEN OSSO BUCO MIT GREMOLATA UND WEIßEM BOHNENPÜREE, DAZU KLEINE LAMMFILETS ALS BEILAGE



HAUPTZUTAT
Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 2 Stunden

PORTIONEN
2

ZUTATEN

- 125 g rote Perlzwiebeln
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 2-3 (ca. 450 g) große Karotten, quer in dicke Stücke geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 125 ml trockener Rotwein
- ½ EL getrocknetes Steinpilzpulver, gemahlene Steinpilze
- 200 ml Pilzbrühe, siehe Rezept (alternativ Gemüsebrühe)
- ½ Bund glattblättrige Petersilie,
- 2 TL frischer Zitronensaft
- Gremolata, siehe Rezept

ZUBEREITUNG

- 1) Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2) Im Bräter etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Perlzwiebeln hinzufügen und 1 Minute kochen.
- 3) Die Zwiebeln abtropfen lassen, anschließend schälen.
- 4) Bräter auswischen, wieder auf die Kochstelle setzen und 1 Esslöffel Öl hinzufügen. Die Karotten in einer einzigen Schicht hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mäßiger Hitze kochen, wenden, bis sie gebräunt sind, etwa 5 Minuten pro Seite.
- 5) Die Perlzwiebeln zugeben, mit dem Currypulver bestreuen und unter mehrmaligem Rühren etwa 1 Minute weitergaren, bis sie duften.
- 6) Den Wein hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Steinpilzpulver und Pilzbrühe zugeben und aufkochen.
- 7) Mit Bräterdeckel in den Backofen stellen und den Karotten 90 Minuten schmoren, dabei einmal wenden, bis sie weich sind. Die Pilze der Pilzbrühe zufügen. Die Sauce vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8) Osso buco mit Gremolata auf dem Bohnenpüree servieren.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

Tipp

Man kann das Schmorgericht auch auf der Kochstelle zubereiten. Eine bunte Karottenmischung aus einer orangenen, gelben und violetten eignet sich wunderbar für dieses Rezept. Pilzbrühe, Osso buco sowie die Gremolata kann man auch schon einen Tag vorher zubereiten.

Für die Gremolata

- ½ - 1 Bund glatte Petersilie
 - ½ unbehandelte Zitrone, davon die abgeriebene Schale und (optional) Saft
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 kleine Prise Salz
 - Optional 1-2 TL Olivenöl
-
- 1) Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
 - 2) Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
 - 3) Knoblauch pellen und fein hacken.
 - 4) Petersilie, Knoblauch, Zitronenabrieb miteinander vermischen.
 - 5) Mit Salz und evtl. noch mit etwas Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Tipp

Die Gremolata lässt sich wunderbar mit weiteren Kräutern, Kapern oder Chili verfeinern.

Für die Pilzbrühe

- 200 g braune Champignons
 - 5 g getrocknete Pilze (z.B. Steinpilze oder Pfifferlinge)
 - 1 kleine Stange Sellerie
 - 1 kleine Karotte
 - ¾ l Wasser
 - 1 EL Salz
-
- 1) Die Pilze säubern und in Viertel schneiden. Möhre schälen und mit der Selleriestange grob hacken.
 - 2) Gemüse, Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Köcheln bringen.
 - 3) 15 Minuten köcheln lassen.
 - 4) Das Gemüse abseihen und die Brühe und Pilze für das Osso Buco bereithalten.

Tipp

Man kann die Pilze zum Osso Buco hinzufügen oder einfach salzen und in Butter schwenken. Die Pilzbrühe entweder sofort verwenden, eine Woche im Kühlschrank lagern oder in einem gefrierfesten Behälter bis zu 6 Monate einfrieren.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

Für die Lammfilets

- 2-3 Lammfilets (je 60 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 1 EL Olivenöl
 - Chili (optional)
 - Salzflocken oder grobes Meersalz
 - Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
-
- 1) Entfernen Sie die dünne Silberhaut von den Lammfilets.
 - 2) Die Knoblauchzehe mit der Rückseite eines Messers zerdrücken.
 - 3) Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
 - 4) Die Lammfilets mit Knoblauch- und Rosmarinzweigen bei hoher Hitze zwei Minuten lang anbraten.
 - 5) Mit Salzflocken und Pfeffer würzen, kurz ruhen lassen und servieren.
 - 6) Tipp
 - 7) Sie können auch einen Teelöffel Butter hinzufügen und schmelzen, bevor Sie das Fleisch ruhen lassen.
 - 8) Die Lammfilets in die Butter geben und dann darin ruhen lassen.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset

www.lecreuset.com