

## «From nose to tail»: Geschmorter Ochenschwanz mit Maisschnitten

Für 4 Personen

**Fleisch**

2 kg Ochenschwanz  
(in 8 gleich grosse Stücke geschnitten)  
Salz  
Pfeffer

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in 5 EL heissem Öl von allen Seiten in einem grossen Bräter anbraten. Die angebratenen Stücke aus dem Bräter nehmen, das restliche Öl dazugeben.

7 EL Öl

200 g Rüebli  
300 g Knollensellerie  
250 g Lauch  
3 Knoblauchzehen

Gemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und im Bräter hellbraun rösten.

250 ml Rotwein  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin  
800 ml Rinderbouillon  
2 TL Zitronensaft  
3 TL Speisestärke

Den Rotwein in zwei Portionen dazugiessen und einkochen lassen. Das Fleisch wieder in den Bräter legen, Lorbeerblatt und Rosmarin-zweig beigegeben, mit der Bouillon und dem Zitronensaft übergiessen.



Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille zugedeckt bei 180°C für 2,5 Stunden schmoren lassen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf giessen, das Gemüse leicht durchdrücken. Die Sauce mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke leicht binden. Das Fleisch in die Sauce legen, erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Maisschnitten**

50 g Bramata-Polenta  
150 g feine Polenta  
3 dl Bouillon  
3 dl Milch

Bramata- und feine Polenta mit Bouillon und Milch aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dick wird.

2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1 Ei

Die Hälfte der Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Ei unter die Masse rühren und sofort auf ein mit Backpapier versehenes Kuchenblech streichen, auskühlen lassen. Maisschnitten zuschneiden oder ausstechen, restliche Butter auf die Schnitten/ Formen streichen und mit Käse bestreuen. In der Ofenmitte bei 180°C 10 Minuten gratinieren.

**INFORAMA**  
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Rezeptsammlung  
Inforama,  
Ressort Hauswirtschaft

[www.inforama.ch](http://www.inforama.ch)