

Gekochte Ochsen-Brust

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	800 g Ochsenbrustkern	1 El Rapsöl
200 g Knollensellerie	2 Karotten	1 Petersilienwurzel
1 kleine Stange Lauch	5 Wacholderbeeren	3 Pimentkörner
1 Tl schwarze Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe, in Scheiben	1 Scheibe Ingwer
2 Lorbeerblätter		

Zwiebel ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fettzugabe dunkel bräunen.

Die Ochsenbrust in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Anschließend in einen mit ca. 2,5 l Wasser gefüllten Topf geben, sodass das Fleisch gut bedeckt ist. Die gebräunten Zwiebelhälften einlegen und bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. mehr ziehen als kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.

Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel schälen, Lauch putzen und grob schneiden. Alles zusammen mit Wacholderbeeren, Piment, Pfefferkörnern, Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblättern

Tim Mälzer am 27. Mai 2012