

## Ochsenbeingulasch mit Grießknödel



### Zutaten:

für 4 Personen

### Für das Fleisch:

- 1,2 kg Ochsenbeinscheiben
- 200 g Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
- 100 g Lauch (nur das Weiße vom Lauch), grob gewürfelt
- 75 g Karotte, geschält und grob gewürfelt
- 75 g Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, geschält und in Scheiben geschnitten
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein, trocken
- 750 ml Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- Salz und Pfeffer
- Kümmel, gemahlen
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 100 g Creme double oder Sahne
- Etwas Petersilie zum Bestreuen

### Für die Grießknödel

- 200 g Grieß
- 2 Eier (M)
- 80 g Butter
- 2 EL Sauerrahm
- ½ Bund Petersilie
- 1/2 EL Salz
- 1 Prise gemahlener Kümmel

- Etwas Muskatnuss



## Zubereitung

Für das Gulasch die Beinscheiben salzen und anschließend mit Öl in einem Bräter erhitzen und die Beinscheiben darin rundum kräftig braun anbraten.

Danach die feinen Zwiebelwürfel dazugeben und rührend 4 Minuten anbraten und das Gemüse mit dem Knoblauch untermischen und kurz mit anbraten.

Als nächstes Tomatenmark dazugeben und rührend 2 Minuten rösten.

Am Schluss mit dem Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen.

Mit der Fleischbrühe aufgießen und Lorbeerblätter, Piment und Nelken, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Backofen auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Bräter zugedeckt in den Backofen (Mitte) stellen und die Beinscheiben 2-2,5 Stunden schmoren.

Die Beinscheiben aus der Sauce nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und abgedeckt warm stellen. Die Sauce pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Crème double oder Sahne zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Knoblauch und Kümmel abschmecken.

In einem Topf zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Das Fleisch wieder in die Sauce legen und erwärmen.

Für die Grießknödel die zimmerwarme, weiche Butter in einer Schüssel mit dem elektrischen Rührgerät 3 Minuten schaumig schlagen.

Die Eier, klein geschnittene Petersilie und den Sauerrahm zugeben und mischen.

Nun den Grieß einrieseln lassen und rühren. Alles mit Kümmel, Salz und Muskatnuss würzen.

Den Knödelteig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.  
In einem großen Topf 3 Liter Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen.  
Mit feuchten Händen Knödel formen.

Die Knödel im siedenden Wasser 15 Minuten garen (nicht kochen!) und mit einem Sieblöffel herausnehmen und in eine gebutterte Form legen.  
Im Ofen abgedeckt bei 80 Grad bis zum Servieren warm halten.  
Zum Servieren das Gulasch in tiefe Teller geben und jeweils einen Knödel oben drauf setzen.  
Eventuell mit Petersilie bestreuen.