

## **Bäckle vom Limpurger Weideochsen mit Schwarzriesling, Polenta und Höri Bülle**



### **Zutaten:**

**für 4 Personen**

#### **Für die Ochsenbäckle:**

- 2 x Bäckchen vom Limpurger Weideochsen (ca. 400-500 g pro Stück; alternativ von einem anderen Ochsen oder Rind)
- 400 ml Rotwein (z.B. Schwarzriesling)
- 600 ml Rinderbrühe
- 100 g Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 100 g Sellerie, geschält und grob gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, geschält und grob gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 5 Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, 3 ganze Nelken, 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Schmalz oder Öl zum Anbraten
- Falls gewünscht: etwas Soßenbinder

#### **Für die Polenta**

- 100 g Polenta (extra fein)
- 1 kleine Zwiebel (z.B. Höri Bülle Zwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Rapsöl
- 550 ml Gemüsebrühe
- 80 g Creme fraiche oder Sahne
- 25 g Butter
- 50 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- Blätter von 3 Thymianzweigen
- etwas Kräutersalz

- Falls vorhanden: etwas Schabziger
- Pfeffer aus der Mühle

### Extra:

- 12 kleine Zwiebeln (z.B. Höri Bülle oder Schalotten)
- 1 TL Puderzucker, Salz und 20 g Butter
- 50 ml Apfelsaft
- 50-100 ml Wasser
- Etwas Kräuter oder Wildkräuter zum Dekorieren



### Zubereitung

Für die Ochsenbäckle die Bäckle sauber parieren (Beim Metzger vorbestellen und vom Metzger vorbereiten lassen. Dabei die Abschnitte mitnehmen). Die beiden Bäckle salzen und in einem Bräter mit etwas Öl von allen Seiten goldbraun braten.

Das grob gewürfelte Gemüse und die Zwiebeln zugeben und rundherum 5 Minuten anrösten. Nun Tomatenmark dazu geben und 1 Minute anrösten.

Den Rotwein auf dreimal angießen und jedes Mal bis zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen. Dann mit einer kräftigen Rinderbrühe aufgießen.

Die Gewürze (Pfefferkörner, Piment, Nelken, Lorbeer) dazu legen.

Einen gut schließbaren Deckel aufsetzen und die Ochsenbäckle im Ofen bei 160°C (Ober- und Unterhitze) ca. 2,5 Stunden garen.

Tipp: Mit einem Zahnstocher prüfen/ einstechen, ob die Bäckle zart und weich sind.

Die Bäckle herausnehmen sobald sie weich sind und auf einem Teller abgedeckt beiseite stellen.

Tipp: Im Ofen bei 75°C warm stellen. Den Bratensaft samt Gemüse durch ein Sieb gießen. Diesen Bratenfond in einen kleinen Topf geben und aufkochen.

Tipp: Wer möchte kann die Soße mit etwas Soßenbinder andicken. Eventuell mit einem kleine Stück Butter verfeinern.

Für die Polenta die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in Rapsöl zwei Minuten glasig braten.

Dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Polenta bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig rühren.

Hat die Polenta die gewünschte Cremigkeit mit Salz, Schabziger und Pfeffer würzen.

Zum Schluss mit Butter, Creme fraiche, Thymianblätter und geriebenen Bergkäse verfeinern.

Die kleinen Zwiebeln (z.B. Höri Bülle) so schälen, dass die Wurzeln dran bleiben. Zwiebeln längs halbieren. In einem Topf 1 TL Puderzucker schmelzen.

Butter und Salz zugeben. Nun die halbierten Zwiebeln 1 Minuten bei mittlerer Hitze hell anschwitzen. Mit 50 ml Apfelsaft und 50 ml Wasser ablöschen.

Deckel aufsetzen und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen.

Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Zum Anrichten die cremige Polenta mittig auf Teller verteilen. Die Ochsenbäckle in Portionen schneiden und mit etwas Soße auf der Polenta platzieren.

Mit gedünsteten Zwiebeln und etwas Wildkräuter garnieren.