

Otto Koch
Ochsenschwanzragout mit weißem Bohnenflan

Donnerstag, 12. Januar 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Ochsenschwanzragout

2	Zwiebeln
100 g	Karotte
100 g	Sellerie
etwas	Pflanzenöl
4 Stück ca. 350 g)	Ochsenschwanz (à
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
500 ml	Rinderbrühe
250 ml	Rotwein (z.B. Merlot)
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz und Pfeffer
200 g	Perlzwiebeln
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
100 ml	Gemüsebrühe



Für den Bohnenflan

200 g	weiße Bohnenkerne
ca. 600 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
150 ml	Sahne
2	Eier
etwas	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	scharfe Salami, dünn aufgeschnitten

Zubereitung

1.

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2.

Für das Ochsenschwanzragout Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden.

3.

In einem Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen, Ochsenschwanzstücke mit den Gemüswürfeln darin anrösten und sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren. Kräuter zugeben, salzen und pfeffern und abgedeckt ca. 2,5 Stunden unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

4.

Eingeweichte Bohnen abgießen, in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 45 Minuten weich köcheln, abgießen.

5.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

6.

Vier Soufflèförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

7.

Wenn das Ochsenschwanzfleisch weich gekocht ist, den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

8.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In jedes Förmchen eine Salamischeibe legen und mit Bohnenmus auffüllen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

9.

Die Perlzwiebeln schälen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

10.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen, unter die Sauce mischen, einmal kurz aufkochen.

11.

Bohnenflan aus den Förmchen stürzen, in der Tellermitte anrichten. Das Ochsenschwanzragout außenherum dazu geben, die Perlzwiebeln darauf verteilen.

Pro Portion: 980 kcal / 4106 kJ

29 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 65 g Fett