

# geschmorter Ochseneschwanz

MIT STEINPILZEN UND HAFERWURZELN

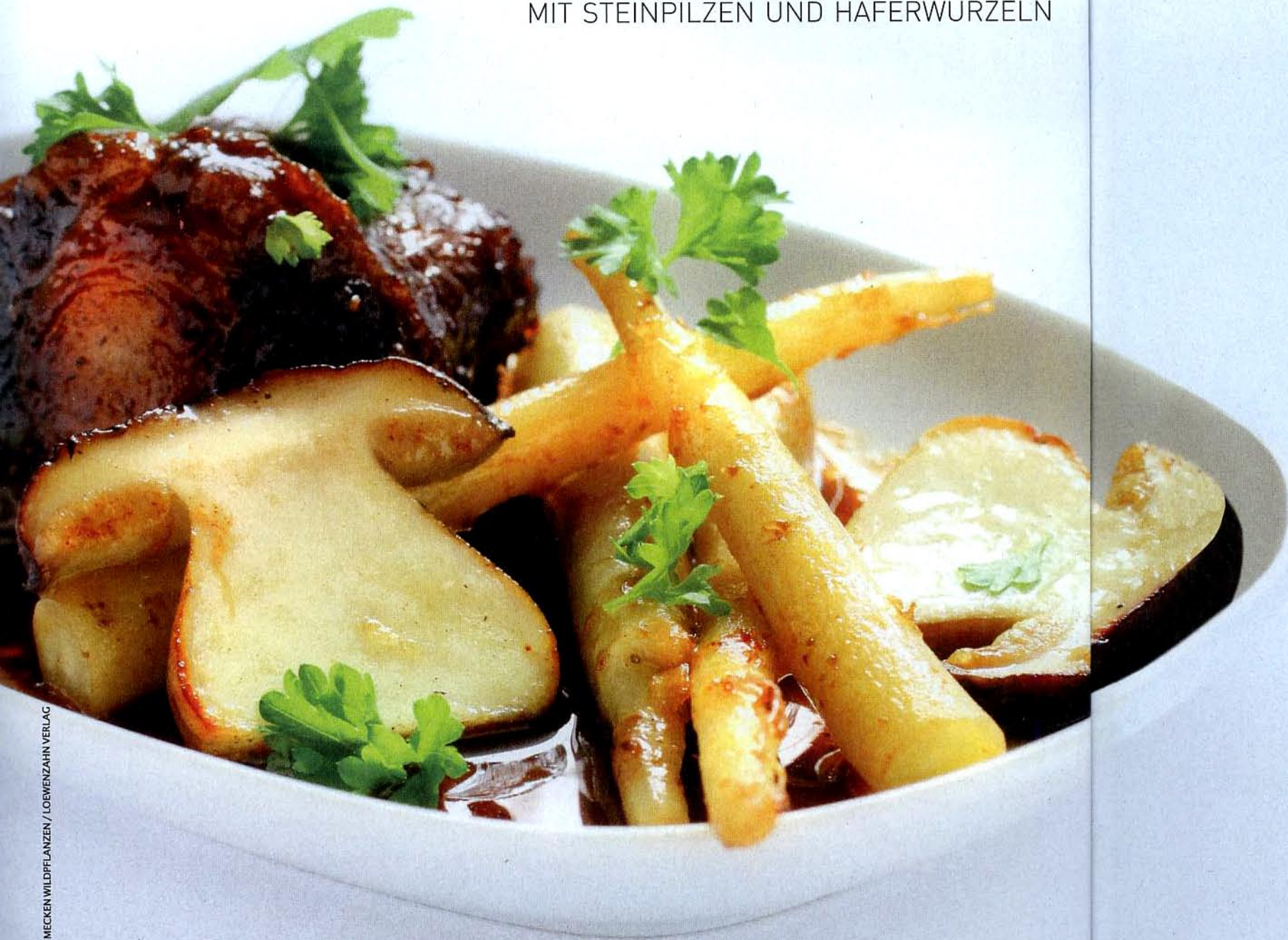


FOTO: SO SCHMECKEN WILDPFLANZEN / LOEWENZAHN VERLAG

heidi strobl **delikat**ESSEN



heidi.strobl@kurier.at

# wanz

Schon in der Antike war die Haferwurzel als Gemüse bekannt. Sie schmeckt erdig-süßlich und passt toll zu den Steinpilzen. Letztens habe ich welche am Kutschkermarkt entdeckt – und natürlich gleich zugegriffen.

Ochseneschwanz salzen und pfeffern. In Öl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln und Wurzeln beifügen und kurz mitbraten. Kräuter dazugeben, kurz mitschmoren und mit Port- und Rotwein ablöschen. Langsam fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsjus auffüllen. Zugedeckt im vorgeheizten Backrohr bei 190°C weichschmoren.

Das Fleisch aus der Sauce heben und beiseite stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, etwas einkochen lassen und abschmecken. Das Fleisch eventuell von den Knochen lösen. Den Ochseneschwanz wieder in die Sauce legen.

Die Haferwurzeln gut waschen, in Salzwasser blanchieren und die Schale mit Küchenpapier abreiben. Im Topf mit etwas Butter und grobem Salz 1-2 Minuten dünsten.

Die Steinpilze beidseitig kurz in Olivenöl braten und mit Salz und Zitronensaft würzen. Ochseneschwanz mit Haferwurzeln und Steinpilzen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Aus dem Buch „So schmecken Wildpflanzen“, erschienen im Loewenzahn Verlag, 29,95 €

**Getränketipp:** Blaifränkisch

## ZUTATEN für 4 Personen

1,5 kg Ochseneschwanz, in nicht zu große (ca. 5-6 cm) Stücke zerteilt  
Salz, schwarzer geschroteter Pfeffer  
4 EL Pflanzenöl  
3 Zwiebeln, geschält und in Stücke geschnitten  
je 2 Karotten und Petersilwurzeln, geschält und in Stücke geschnitten  
2 frische Lorbeerblätter, gebrochen  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Bohnenkraut  
¼ l roter Portwein  
¼ l kräftiger Rotwein  
½ l Kalbsjus

200 g kleine Steinpilze, geputzt und in Scheiben geschnitten  
2 EL Olivenöl  
Salz  
1 Spritzer Zitronensaft  
krause Petersilie

16 kleine Haferwurzeln  
2 EL Butter  
etwas grobes Salz

**Biertipp**  
aus  
**Österreich**

**Paracelsus-Zwickl:**

Naturbelassener

Biergenuss aus 100%

heimischen und bio-

logischen Rohstoffen.



Mehr Gemüse-Rezepte finden Sie unter: [www.gemuesekiste.at](http://www.gemuesekiste.at)

Aufwand: ●●○ Zubereitungszeit: 3 Stunden Preis: ●●○ Kalorien: ca. 630 kcal/Person