

RAUM ACHT

Kochen und Forschen an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau



2_ FL002

OCHSENSCHWANZSUPPE

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in einem Bräter in Bratbutter während 30 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Ochsenschwanzstücke goldbraun sind.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Gewürze begeben, weiter dünsten. Wasser dazu giessen und kurz aufkochen.

Im auf 160°C vorgeheizten Ofen während 3 Stunden schmoren. Die Flüssigkeit soll nur leicht kochen, ev. die Temperatur auf 140°C reduzieren. Die Garzeit ist beendet, wenn das Fleisch vom Knochen fällt, das kann je nach Tier auch etwas länger als 3 Stunden dauern.

Die Ochsenschwanzstücke aus der Flüssigkeit nehmen und das Fleisch von Knochen und Knorpel lösen, zugedeckt beiseite stellen.

Die Flüssigkeit entfetten und absieben. Mit Salz und Essig abschmecken und mit 1-2EL dunkel geröstetem Mehl leicht binden. 10 Minuten kochen lassen. Fleischstücke und gehackte Kräuter dazu mischen.

ZUTATEN

1kg	Ochsenschwanz, in Scheiben
1TL	Bratbutter oder Erdnussöl
$\frac{3}{4}$ TL	Salz
2	Knoblauchzehen, zerquetscht
1	Zwiebel, in Streifen geschnitten
1-2	Chilischoten
1EL	langer Pfeffer, im Mörser gebrochen

1L	Wasser
2EL	Rotweinessig
	Salz, zum Abschmecken
2EL	dunkel geröstetes Mehl
1	Büschel Koriander oder Petersilie, gehackt

TIPP

300 – 500g Mehl im Backofen auf dem Blech bei 200°C während ca. 40 Minuten bräunen. Kann gut im Vorrat gehalten werden.

Zur Ochsenchwanzsuppe passen Kartoffeln, Reis, Saisongemüse wie Wirz, Brokkoli, Lauch oder Federkohl.

Variante: Flüssigkeit reduzieren und als Ochsenchwanz-Ragout auf Kartoffeln, Reis oder Nudeln anrichten.

Die 20 verschiedenen Zutaten im Beutel *Oxtail Suppe* sind ein Versuch, die Würze dieser ursprünglichen Fleischsuppe nachzubauen. Nach dem Originalrezept wird ein Kilogramm Ochsenchwanz während guten drei Stunden geschmort. Der Umami-Geschmack entsteht während dieser langen Garzeit. Der Stoff, der für diesen vielgelobten Geschmack zuständig ist, heisst Glutaminsäure, ein Proteinspaltprodukt, das bei langen Schmorprozessen von Fleisch entsteht. Umami ist einer der fünf Geschmacksrichtungen, er vermag zielsicher unseren Appetit auf Fleisch zu treffen, so dass wir diesem duftenden Braten «himmlisch!» zujubeln!