


Kochen

Kalbshaxen mit Artischocken

Viele scheuen die Arbeit, die Artischocken bereiten können. Für die Zeit in der Küche wird man aber mit viel Genuss belohnt.



ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

6 Kalbshaxen

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

1 **Esslöffel** Bratbutter

1 Schalotte **mittelgross**

3 Knoblauchzehen

2 **dl** Weisswein

2 **dl** Kalbsfond **ersatzweise Gemüsebouillon**

2 **Zweige** Rosmarin

1 Zitrone

24 **Carciofini (Mini-Artischocken)**

25 **g** Butter

2 **Esslöffel** Olivenöl

1 **Prise** Zucker

0.5 **dl** Noilly Prat

1 **dl** Rahm

1 **Bund** Petersilie **glattblättrig**



TIPP

Auch für dieses Gericht eignen sich die Mini-Artischocken hervorragend. In der späteren Artischockensaison kann man es jedoch auch gut mit den ausgelösten, in Streifen geschnittenen Böden zubereiten. Von den länglichen, spitzen Artischocken braucht man in diesem Fall 10–12 Stück, von den grossen, runden Artischocken 6–8 Stück.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kalbshaxen mit Küchenpapier trockentupfen, dann beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem grossen Schmortopf oder Bräter die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Kalbshaxen darin insgesamt etwa 8 Minuten anbraten.
- 2 Inzwischen die Schalotte schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und nach Belieben ganz belassen oder halbieren. Beides zu den Kalbshaxen geben und kurz mitrösten. Weisswein und Kalbsfond oder Bouillon dazugiessen und den entstandenen Bratensatz mit dem Spachtel am Boden lösen. Den Rosmarin beifügen und die Kalbshaxen zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen.
- 3 Inzwischen die Zitrone auspressen und den Saft mit 1 Liter kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Von den Mini-Artischocken das obere Drittel mit einem Zuckenmesser abschneiden. Dann die Artischocken abblättern, bis die Blätter zarter und heller werden. Wenn die Artischocken Stiele besitzen, diese grosszügig schälen. Die Mini-Artischocken je nach Grösse halbieren oder vierteln. Sofort ins Zitronenwasser legen.
- 4 Nach 1 Stunde Schmorzeit den Deckel entfernen und die Garflüssigkeit der Kalbshaxen etwa 10 Minuten auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen.
- 5 Die Artischocken kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. In einer Pfanne die Butter und das Olivenöl erhitzen und die Artischocken darin andünsten. Mit dem Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Noilly Prat dazugiessen. Dann alles zu den Kalbshaxen geben und das Gericht weitere 30 Minuten schmoren lassen.
- 6 Zuletzt den Rahm beifügen und die Sauce ungedeckt nochmals leicht einkochen lassen.
- 7 Die Petersilie fein hacken und am Schluss unter das Gericht mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERT

Pro Portion

11 **g** Kohlenhydrate

27 **g** Eiweiss

25 **g** Fett

414 **g** kKalorien