



Rezept zum ausgewogenen Teller

Provenzalische Kalbshaxe mit Zucchetti und Kartoffeln



Nährwertangaben pro Portion

Energie	480 kcal	
Eiweiss	34 g	28%
Kohlenhydrate	45 g	38%
Fett	16 g	30%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Provenzalische Kalbshaxe mit Zucchetti und Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schmoren: ca. 1 ¾ Stunden

Zutaten:

4	Haxen vom Schweizer Kalb à 150 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
2-3	Knoblauchzehen, gepresst
1 EL	Rosmarinnadeln
4 dl	Fleischbouillon
1 kg	Kartoffeln, festkochend, geschält, gewürfelt
800 g	Zucchetti, gewürfelt
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
50 g	schwarze, entsteinte Oliven
½	Zitrone, abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen



Zubereitung:

Kalbshaxen rundherum 2-3-mal einschneiden, damit sie sich beim Kochen weniger zusammenziehen. Kalbshaxen würzen, im heißen Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln dazugeben und hellbraun braten. Knoblauch und Rosmarin beifügen, mit 3-4 dl Bouillon ablöschen, zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren lassen, ab und zu wenden; oder ca. 20-30 Minuten im Dampfkochtopf schmoren.

Kartoffeln auf Sieb geben; vorher Wasser bis Siebeinsatz einfüllen, leicht salzen, zudecken, aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Zucchetti im Olivenöl bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten, salzen und pfeffern, Oliven und Zitronenschale untermischen, abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Hinweis: Bei grossen Kalbshaxen ergibt eine Haxe 2 Portionen.

