



Rezept zum ausgewogenen Teller

Provenzalische Kalbshaxe mit Zucchetti und Kartoffeln



Nährwertangaben pro Portion

Energie	480 kcal
Eiweiss	34 g
Kohlenhydrate	45 g
Fett	16 g

In % der Gesamtenergie

28%
38%
30%





Rezept zum ausgewogenen Teller

Provenzalische Kalbshaxe mit Zucchini und Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schmoren: ca. 1 ¼ 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 Zucchini, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 50 g schwarze, entsteinte Oliven
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

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. Zucchini 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.

