Provenzalische Kalbshaxe

Zubereiten: ca. 30 Min.
Schmoren: ca. 2 ¾ Std.

Für 4 Personen

Zutaten

4	Kalbshaxenscheiben vom Schweizer Kalb à 150-170 g
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln, fein gehackt
2-3	Knoblauchzehen, gepresst
1 EL	Rosmarinnadeln
6 dl	Gemüsebouillon
800 g	Kartoffeln, geschält, gewürfelt
600 g	Zucchetti, gewürfelt
1 EL	Schweizer Rapsöl
50 g	schwarze, entsteinte Oliven
½	Zitrone, abgeriebene Schale

Zubereitung

1. Kalbshaxen würzen, im heissen Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln dazugeben und hellbraun braten. Knoblauch und Rosmarin beifügen, mit 2 ½ dl Bouillon ablöschen, zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren lassen, ab und zu wenden; oder ca. 20–30 Minuten im Dampfkochtopf schmoren.

2. Restliche Bouillon dazugiessen, Kartoffeln beifügen, aufkochen und weitere 10 Minuten garen. Zucchetti im Rapsöl bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten, salzen und pfeffern, zu den Kalbshaxen geben. Oliven und Zitronenschale untermischen, abschmecken.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

450	kcal
35 g	Eiweiss
37 g	Kohlenhydrate
18 g	Fett
7 g	Nahrungsfasern