

## Frisch gekocht



Rezept von Konstantin Filippou

### Geschmorter Ochsenschwanz mit Zimt

2 Stunden 15 Minuten/ leicht



---

### Zutaten für 4 Personen

2 kg Ochsenschwanz (in Stücke geschnitten), 1 EL gemahlener Ingwer, 150 g glattes Mehl, 80 ml Olivenöl, 2 Zwiebeln (grob gewürfelt), 3 Zehen Knoblauch (fein gehackt), 4 Stangen Sellerie (grob gehackt), 1 TL gemahlener Zimt, Schale von 1 Zitrone (unbehandelt), 8 Gewürznelken, 1 TL süßes Paprikapulver, 800 g Pelati Tomaten, geschnitten, 100 g entkernte grüne Oliven, 400 ml Rotwein, 2 Lorbeerblätter, Schale von 1/2 Orange (unbehandelt), 500 ml Hühnersuppe (oder Wasser), 6 Kerbelknollen (halbiert), Rosmarin.

Für das Kartoffelpüree: 500 g mehliges Kartoffeln (gekocht, geschält, gepresst), 300 ml Milch, Olivenöl, Salz, Muskatnuss.

### Zubereitung

Den Ingwer mit dem Mehl mischen und die Ochsenschwanz-Teile damit bemehlen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum braun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie mit Zimt, Zitronenschale, Gewürznelken und Paprika fein mixen und in Olivenöl anrösten. Das Fleisch wieder einlegen, mit Suppe aufgießen und aufkochen. Tomaten, Oliven, Wein, Lorbeerblätter und Orangenschale zugeben. Pfanne zudecken und im auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Rohr 1 Stunde garen. Danach gut umrühren und eine weitere halbe Stunde garen, bis das Fleisch ganz weich und die Sauce dick und glänzend ist.

Für das Püree die gepressten Kartoffeln in die kochende Milch einrühren. Etwas Olivenöl zugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Kerbelknollen sauber bürsten, halbieren und in Olivenöl braten. Mit Orangenschale aromatisieren.

Das Kartoffelpüree mit dem Ochsenschwanz und den Kerbelknollen anrichten, mit Rosmarin dekorieren.