Kalbshaxe niedertemperaturgegart an Apfel-Pernodsauce

Niedertemperaturgaren... für dieses unsägliche Wortgebilde müsste man in der Küchenfachsprache einen schöneren Ausdruck erfinden, aber bitte nicht in Denglisch (slow cooking, oder ähnlich), denn diese Kochmethode ist sanft und schonend und braucht vor allem viel Zeit. Gutes braucht Zeit zum Reifen, und wenn das Gute eine Kalbshaxe ist, braucht es Zeit, um sie optimal zu garen.

Eine Kalbshaxe enthält viel zähes Bindegewebe, das ab einer Temperatur von ca. 65° zu gelieren beginnt und weich wird. Ist die Temperatur aber zu hoch (über 90°), dann platzen die Zellen im Muskelfleisch, der Fleischsaft tritt aus und das Fleisch wird trocken. Wird die Kalbshaxe bei einer Temperatur von ca. 90° im Ofen geschmort, so bleiben die Zellen des Muskelfleisches intakt, das Fleisch bleibt saftig, es braucht aber viel Zeit bis das Bindegewebe genügend heiss wird, um zu gelieren.

5 1/2 Stunden brauchte die Haxe, um auf eine Kerntemperatur von 70° zu kommen. Dabei habe ich sie ab und zu mit saurem Most übergossen. Da die Temperaturangaben bei vielen Backöfen nicht sehr genau sind, empfiehlt es sich, die Temperatur mit einem Ofenthermometer zu überwachen.

Die Geduld wird mit einer zarten und saftigen Kalbshaxe belohnt!

Zutaten (2-3 Portionen)

```
1   Kalbshaxe (ca. 1kg)

Marinade:
3dl saurer Most
20  Körner roter Kampotpfeffer
20  Körner Koreander
2   grosse Knoblauchzehen

Garen:
3dl saurer Most
    Salz
    Bratbutter

Sauce:
1   säuerlicher Apfel (Boskoop)
3El Pernod
2dl Hühnerbouillon
2El Sauerrahm
    die abgesiebte Marinade und Garflüssigkeit
    Pfeffer zum Abschmecken
    Maizena
```

Zubereitung

Haxe parieren und mit Küchenschnur einbinden.

Das Marinieren im Beutel spart Flüssigkeit und bedeckt das Fleischstück optimal mit der Marinade.
Haxe in den Beutel geben, Pfeffer- und Koreanderkörner im Mörser zerstossen, Knoblauch hacken und zugeben. Mit saurem Most auffüllen, die Luft herausdrücken und verschliessen. Etwa 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Haxe aus dem Beutel nehmen, von den Gewürzkörnern befreien und mit Haushaltpapier trocken tupfen. Salzen. Marinade absieben und beiseite stellen.

Haxe allseitig kräftig in Bratbutter anbraten und in den auf 90° vorgeheizten Ofen schieben. Bratenthermometer an der dicksten Stelle vorsichtig einstecken, die Nadel darf den Knochen nicht berühren. Garen bis zu einer Kerntemperatur von 70° (5 1/2 Stunden). Während der Garzeit ein paar Mal mit etwas saurem Most übergiessen.

Sauce

Marinade langsam aufkochen bis sie zu schäumen beginnt und absieben. Dies ein weiteres Mal wiederholen. Ganz klar wird der Sud nicht, aber die meisten Schwebteilchen können so entfernt werden. Sud etwa zur Hälfte einkochen.

Apfel in Schnitze schneiden und diese in ca. 3-4mm dicke Scheibchen schneiden und im Sud ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Pernod und Bouillon zugeben, nochmals kurz köcheln lassen. Sauce bis zum anrichten beiseite stellen.

Fertigmachen: Garflüssigkeit von der Haxe absieben und zugeben. Sauerrahm zugeben und aufkochen bis sich der Sauerahm mit der Sauce vermischt hat. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Maizena binden.

Ein Teil des Bindegewebes abziehen, das nach dem Garen etwas zäh sein könnte.

Die parierte Haxe hält nach dem parieren nicht mehr schön zusammen und wird eingeschnürt, damit sie in Form bleibt.

Die Zutaten für die Apfel-Pernodsauce