



Confierte Kalbshaxe mit Cima di rapa

Den Ursprung hat diese Garmethode in Südfrankreich (confire, "einkochen, einlegen") und diente zum Haltbarmachen vor allem von Enten- und Gänsefleisch. Es wird bei tiefer Temperatur über Stunden gekocht und danach mit Fett bedeckt in Steinguttopfe gefüllt und kann so mehrere Wochen gelagert werden. Mit dieser Methode kann auch anderes Fleisch, wie die Kalbshaxe, schonend gegart und aromatisiert werden. Es ist wichtig, dass das Fleisch dabei ganz oder fast ganz mit Öl bedeckt ist und die Gartemperatur 85° nicht überschreitet. Die Garzeit betrug für die gut 2cm dicken Kalbshaxen 3 Stunden. Danach kann das Fleisch im Öl über 1-2 Stunden bei ca. 60° warmgehalten werden. Gewiss eine aufwändige Garmethode, doch man wird mit zarten, saftigem und fein aromatisiertem Fleisch belohnt.

Das Öl kann danach weiterverwendet werden, dazu wird es abgeseiht und 1 Stunde in einem hohen Gefäß stehen gelassen, damit sich der Bratensaft am Boden absetzt. Danach giesst man das klare Öl ab und erhält so ein aromatisches Gewürzöl.

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Kalbshaxen ca. 2cm dick
 - 3dl Oliven- und Rapsöl gemischt
 - 2 Knoblauchzehen
 - frische Kräuter:
Rosmarin, Salbei, Thymian
 - Salz und Pfeffer
 - Bratbutter
-
- 1 Bund Cima di rapa

Zubereitung

Kalbshaxen 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ölgemisch in ein möglichst knapp bemessenes Geschirr geben. Knoblauch und Kräuter grob hacken und zugeben. Öl im auf 85° vorgeheizten Ofen aufwärmen.

Kalbshaxen beidseitig salzen und pfeffern und in Bratbutter beidseitig eher scharf anbraten. In das Öl legen und für 3 Stunden in den Ofen schieben. Das Öl darf nicht heisser als 85° werden. Am Besten überwacht man die Öltemperatur mit einem Bratenthermometer. Vor allem bei älteren Backöfen stimmt die angegebene Temperatur nicht sehr genau.

Vor dem Anrichten, Haxen kurz abtropfen lassen.

Cima di rapa:

Dicke Stengelteile wegschneiden, den Rest in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 10 Minuten köcheln lassen. Abschütten und in wenig Öl (von den Haxen) kurz dünsten.





