

**|„Stadt, Land, Lecker“ vom 26. August 2017|  
Rezept von Christine Seeger**



***Geschmorte Ochsenbäckle im Trollingersößle mit handgeschabten Spätzle und Süßkraut***

**Zutaten für 4 Personen**

Zutaten für die Ochsenbäckle

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1,2-1,5 kg | Ochsenbacken             |
| 100 ml     | Öl                       |
|            | Salz, Pfeffer, Senf      |
| 1          | Zwiebel                  |
| 1          | Karotte                  |
| ½ Stange   | Lauch                    |
| ¼          | Sellerie                 |
| 1 EL       | Tomatenmark              |
| 500 ml     | Trollinger               |
| 250 ml     | Rinderbrühe              |
| 1          | Lorbeerblatt             |
|            | Pfefferkörner            |
|            | Thymian / etwas Rosmarin |
|            | evtl. Stärke             |

Zutaten für die Spätzle

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 500 g   | Mehl                     |
| 5       | Freiland-Eier            |
| 250 ml  | Wasser                   |
| 1 Prise | Salz                     |
|         | Muskatnuss               |
| 1 l     | Wasser (leicht gesalzen) |

### Zutaten für das Süßkraut

|        |                    |
|--------|--------------------|
| ½ Kopf | Weißkraut          |
| 1      | Zwiebel            |
| 1      | Apfel              |
| 300 ml | hausgemachter Most |
| 100 ml | Rinderbrühe        |
| 4 EL   | Schmalz            |
| 2 EL   | Zucker             |
| 2 EL   | Mehl               |
| 1 TL   | Kümmel             |
|        | Salz, Pfeffer      |

### **Zubereitung:**

1. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und danach scharf in Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen.
  2. Für die Soße das Gemüse putzen, in Würfel schneiden und in der Fleischpfanne mit Tomatenmark zusammen anrösten. Mit Trollingen ablöschen und etwas reduzieren lassen.
  3. Die Backen nun mit Senf einreiben und gegebenenfalls nochmal nachwürzen. Das Fleisch in den Weinsud geben und mit Brühe auffüllen. Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben. Die Ochsenbacken nun circa drei Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.
  4. In der Zwischenzeit wird der Spätzleteig zubereitet. Dazu Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz und Muskat vermengen. Dann die Eier zugeben und mit einem Teil des Mehls verrühren. Dann nach und nach das Wasser einrühren. Den Teig so lange mit dem Kochlöffel kräftig rühren, bis der Teig Blasen schlägt. Er darf nicht zu dünn oder zu dick sein und muss vom Löffel reißen.
  5. Den Teig nach und nach auf das Spätzlebrett geben und mit einem Messer oder Schaber in kochendes Salzwasser hineinschaben. Hier kann alternativ eine Spätzlepresse verwendet werden.  
Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Dann in kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.
  6. Die äußeren Blätter des Krauts entfernen, vierteln und den Strunk heraustrennen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Apfel schälen und würfeln. Den Zucker mit Schmalz in einem Topf karamellisieren, die Zwiebel- und Apfelwürfel hinzufügen und anbraten. Danach die Krautstreifen hineingeben und gut untereinander rühren. Kümmel zufügen und anrösten. Nun Mehl über das Kraut stäuben und stark anbraten - es darf ruhig ankrusten.  
Dann schluckweise mit dem Most und der Brühe ablöschen und das Angekrustete damit ablösen. Das Kraut mit Salz und Pfeffer würzen und dann bei regelmäßigem Umrühren circa eine Stunde köcheln.
  7. Frischen Thymian und Rosmarin zum Bratensaft geben. Die Backen nun herausnehmen und warm halten, während die Soße abgeschmeckt, reduziert und bei Bedarf gebunden wird. Die fertige Soße durch ein Sieb geben und das Fleisch wieder in der Soße erwärmen.
- Die Spätzle vor dem Servieren in der Pfanne mit etwas Butter schwenken.

## ***Bonusrezept: Kirschenmichel mit Vanillesoße***

### Zutaten für den Kirschenmichel

|         |   |
|---------|---|
| 500 g   | Kirschen                                      |
| 200 g   | Weißbrot (gerne auch schon ein paar Tage alt) |
| 200 ml  | Milch   |
| 3       | Eier  |
| 80 g    | Butter  |
| 80 g    | Zucker  |
| 30 g    | gehobelte Mandeln oder Mandelstifte           |
| 1 TL    | Zimt  |
| 1 Prise | Salz  |
|         | Butter und Semmelbrösel für die Form          |
|         | Puderzucker, zum Bestreuen                    |

### Zutaten für die Vanillesoße

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 400 ml | Milch                |
| 3 EL   | Zucker               |
| 1      | Vanilleschote        |
| 2      | Eier                 |
| 250 ml | Sahne                |
|        | Stärke, zum Abbinden |

### **Zubereitung:**

1. Zunächst die Kirschen waschen und entsteinen.
  2. Eine große Auflaufform oder vier kleine Förmchen mit Butter fetten und mit Semmelbröseln austreuen.
  3. Das Weißbrot in Würfel schneiden, mit Milch begießen und einweichen lassen.
  4. Nun die Eier trennen. Das Eigelb mit Butter und Zucker schaumig schlagen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
  5. Die eingeweichte Brotmasse mit der Butter-Zucker-Mischung vermengen, Mandelblättchen und Zimt untermischen. Zuletzt das aufgeschlagene Eiweiß unterheben und die Kirschen untermengen. Die Masse in die Form(en) füllen und bei 175 Grad Celsius für etwa 40 bis 50 Minuten im Ofen backen.
  6. Währenddessen die Vanillesoße zubereiten. Dazu Milch, Zucker und das Mark der Vanilleschote aufkochen. Zwischenzeitlich die Eier mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen. Dann Speisestärke und Sahne zugeben und noch mal kurz durchschlagen.
- Die Sahne-Eiermischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Den fertigen Kirschenmichel mit Vanillesoße servieren.