# Perfekt geschmorte Ochsenbäckchen

aus-meinem-kochtopf.de/perfekt-geschmorte-ochsenbaeckchen/

February 2, 2016

Die Bezeichnung Ochsenbäckchen finde ich schon immer niedlich. Als wäre ein Ochse ein kleines Tier. Was die Niedlichkeit angeht, so wissen wir natürlich alle, dass ein Ochse im Prinzip ein männliches Rind ist, respektive ein kastrierter Stier. Als solcher würde er es auf ein Lebendgewicht von 1000 bis 1200 kg bringen, wenn man ihn denn gelassen hätte.

Was man im Zusammenhang mit Ochsenbäckchen ebenfalls nicht aus den Augen verlieren sollte, ist die Tatsache, dass ein Rind beim Fressen und Wiederkäuen pro Tag etwa 30.000 Kaubewegungen macht. Das geht voll auf die Backen! Ich weiß nicht wer das gezählt hat, aber man kann so etwas bei Wikipedia nachlesen.

Wir kennen Ochsen meist nur paarweise und vollkommen anonym unter einem hölzernen Joch. Sie sind schon seit tausenden von Jahren genügsame, nützliche und scheinbar gemütliche Zugtiere, die dereinst unseren Vorfahren halfen das Feld zu pflügen oder Lasten zu ziehen.

## Erinnern Sie sich noch an den Ochsen Korbinian?

Der einzige Ochse, der mir jemals persönlich vorgestellt wurde, war der Ochse Korbinian, der aus unerfindlichen Gründen als bester Freund von Kindern galt. Er tauchte schon 1957 in “Die kleine Hexe” auf, dem Kinderbuchklassiker von Otfried Preußler.

Korbinian war ein personalisierter Ochse, der es immerhin zu so etwas wie einer Karriere in der Literatur brachte. – Wer sich nicht mehr an die Handlung erinnert:

*Korbinian war Hauptpreis auf einem Schützenfest und sollte dem Schützenkönig als Preis überreicht und geschlachtet werden. Die kleine Hexe verzaubert deshalb die Schießgewehre der Teilnehmer, sodass als einziger ihr junger Freund Thomas trifft. Er wird Schützenkönig und kann den Ochsen als Preis entgegennehmen und somit am Leben erhalten.*

Aber ganz ehrlich: an diese Geschichte wollen wir uns doch gar nicht erinnern, wenn wir uns Ochsenbäckchen schmoren….

Die Chance, dass “Ochsenbacken”, die wir uns zulegen, von einem weiblichen Rind stammen, liegt übrigens bei mehr als 50%. Auch die gute alte (und häufig dumm genannte) Kuh wird immer als Rindfleisch verkauft. Rinderbäckchen auf der Speisekarte macht sich nur einfach nicht so gut wie Ochsenbäckchen.

## Das Statistisches Bundesamt in Wiesbaden belegt das mit Zahlen:

Auszug: Geschlachtete Tiere aus dem In- und Ausland für die Jahre 2013 und 2014

| Jahr | Ochsen und Bullen | Kühe | Weibliche Rinder¹ | Jungrinder² | Kälber³ |
|---|---|---|---|---|---|
| 2013 | 1.431 692 | 1.217 644 | 472 077 | 50 934 | 315 011 |
| 2014 | 1.452 478 | 1.281 365 | 476 022 | 42 290 | 320 829 |

*¹) Ausgewachsene weibliche Rinder, die noch nicht gekalbt haben.*
*²) Jungrinder mehr als 8, aber höchstens 12 Monate.*
*³) Kälber bis zu 8 Monaten.*

Wir erfahren nur in den seltensten Fällen, ob die Ochsenbacke in der Metzgerei von einem Rind oder einem Ochsen stammt. Außer wir kaufen unser Fleisch vom Biobauern, der uns den lückenlosen Stammbaum seiner Tiere vorlegen kann. – Trotzdem bleibt hier die Bezeichnung “Ochsenbäckchen”. – Es klingt einfach besser als perfekt geschmorte Rinderbäckchen.

Bevor ich zu meinem Rezept für perfekt geschmorte Ochsenbäckchen komme, noch ein bisschen grundsätzliches Küchenwissen:

## Was bedeutet Schmoren?

Weitere Gerichte und Rezepte in diesem Blog zum Thema **GESCHMORTES**
**Die Küchenbibel schreibt dazu:**
***Schmoren ist eine Garart.*** *Geschmort werden Gerichte, die einen kräftigen Geschmack bekommen sollen und eine ziemlich lange Garzeit haben. Zum schmoren braucht man einen flachen Topf also einen Bräter mit festem Boden und gut schließendem Deckel.*

Die Gerichte werden im geschlossenen Bräter gegart. Für das Schmoren ist Fleisch mit festem Gewebe, fettes Fleisch, zum Beispiel Gans oder Ente oder auch gefülltes Gemüse geeignet. Durch starkes anbraten in heißem Fett entwickeln sich Röst- und Geschmacksstoffe, die mit viel Flüssigkeit gute Saucen ergeben.

Beim Schmoren werden Hitzeempfindliche Vitamine zerstört, weil die Lebensmittel lange Zeit stark erhitzt werden. Nährstoffe die wasserlöslich sind gehen nicht verloren, denn die Flüssigkeit ist in der Soße ein Bestandteil des Gerichts. SchmorFleisch ist schwerer verdaulich als gedünstetes Fleisch.

So. Nun wissen Sie Bescheid und es kann endlich losgehen. Wir machen uns perfekt geschmorte Ochsenbäckchen.

Zutaten für 4 Personen:
* 2 Ochsenbäckchen im Ganzen (ca. 1.000 bis 1.200 Gramm)
* ein paar Stücke Rinderknochen
* Butterschmalz zum anbraten
* 400 g gemischtes Wurzelgemüse
* 1 große Zwiebel
* 2 EL Tomatenmark
* 150 ml Portwein
* 5 Thymianzweige
* 1 Flasche Rotwein (trocken aber gut soll er sein)
* ca. ½ L Rinderfond
* 3 Lorbeerblätter
* 2 Knoblauchzehen
* 8 Wacholderbeeren
* 1 EL Senfkörner
* Salz + Pfeffer aus der Mühle
* evtl. 1 Stück 80-90% Schokolade (keine Rippe)

**Was die Fleischmenge für vier Personen angeht:**
Die letzten Ochsenbacken (nächstes Foto unten) wogen zusammen 1.150 Gramm. Als sie nach vier Stunden fertig geschmort waren, wog das Fleisch noch 730 Gramm. Das reicht aber auch für gute Esser, denn die Soße ist mächtig und wenn man noch so etwas wie **Serviettenknödel** oder **Semmelknödel** dazu reicht, werden die Gäste auf jeden Fall satt.

*Das Ausgangsprodukt: Daraus machen wir uns perfekt geschmorte Ochsenbäckchen. Das Fleisch ist von reichlich Bindegwebe durchzogen, dieses keinesfalls entfernen. Dieses pure Kollagen verwandelt sich beim Schmoren in butterweiche Gelatine-Schichten, die der Hauptgeschmacksträger sind. Wer diese Konsistenz nicht mag (siehe nächstes Foto), sollte erst gar keine Bäckchen schmoren!*

## Perfekt geschmorte Rinderbäckchen

Was man nicht tun muss, sich bei uns aber als praktisch erwiesen hat: ich halbiere die Bäckchen meist und binde sie mit Küchengarn zu etwa gleich großen Päckchen zusammen.

Das Butterfett in einer großen, tiefen Pfanne (Bräter) erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Bäckchen rundherum bei starker Hitze mehrere Minuten lang anbraten und richtig Farbe nehmen lassen.

Die Bäckchen danach herausnehmen, im Bratfett nun das geschnippelte Wurzelgemüse und die Zwiebel anbraten, bis das Gemüse dunkel geworden ist. Das ist wichtig, damit die Soße später auch eine schöne Farbe hat.

Das Tomatenmark mit anrösten, dann alles mit der Hälfte des Fonds und einer halben Flasche kräftigem Rotwein ablöschen, die Ochsenbäckchen wieder zum Gemüse legen, die Rinderknochen und alle Gewürze dazu geben. Den Deckel des Topfes/Bräters aufsetzen, das ganze auf eine Hitze reduzieren, die alles gerade so am leisen simmern hält.

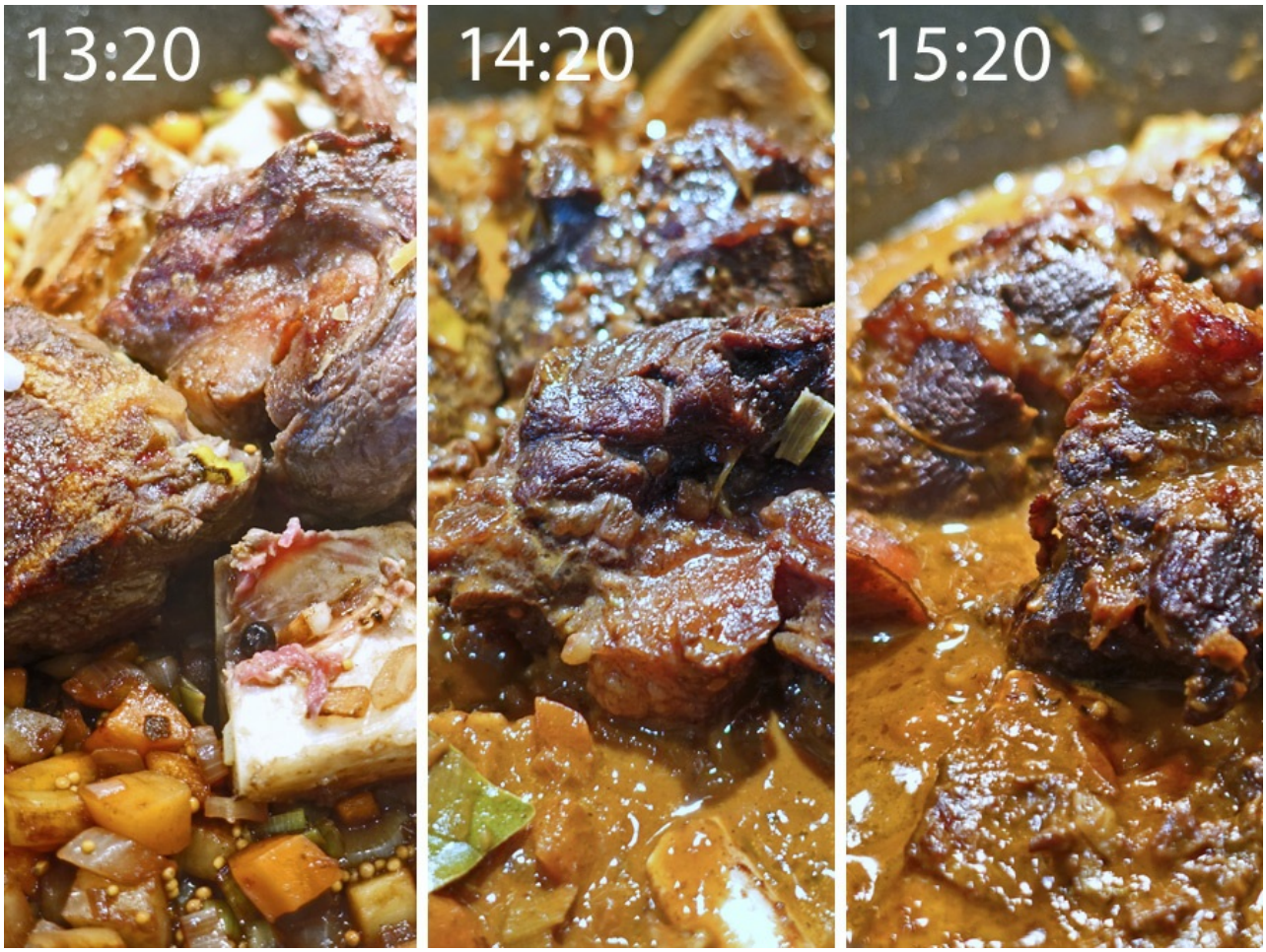
**Alternatives Vorgehen:** Den verschlossenen Topf bei 160 Grad für gute drei Stunden in den Ofen verfrachten.

Der Rest macht sich dann fast von selbst. Zwischendurch sollte der Stand der Flüssigkeit kontrolliert werden und gegebenenfalls Rinderbrühe und vor allem Rotwein nachgegossen werden. In der letzten Stunde mit Portwein verfeinern.

Die Bäcken sind gar, wenn sie bei der Stichprobe mit einer Gabel als Butterweich empfunden werden. Das kann schon nach drei Stunden reiner Schmorzeit der Fall sein, manchmal aber erst nach vier Stunden.

Zum Schluss die Ochsenbäckchen herausnehmen, die Soße durch ein feines Sieb streichen um Gemüse und Gewürze zu entfernen. Die Soße eventuell noch etwas einköcheln und das Schokostückchen darin auflösen. Soßenbinder und Ähnliches sind vollkommen überflüssig. Die Bäckchen bis zum Servieren wieder in die Soße einlegen.

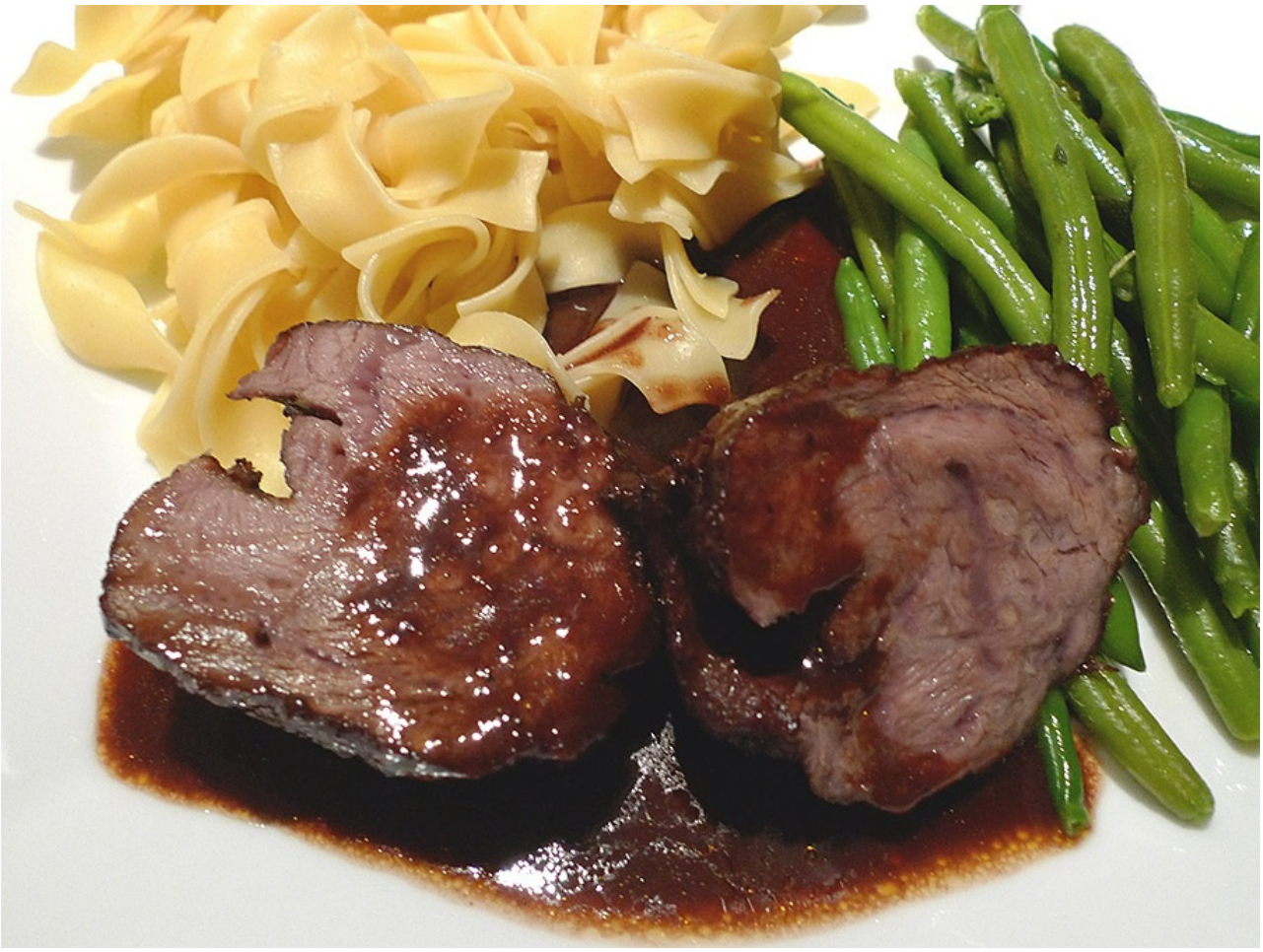
*Auf dem allerbesten Weg: Perfekt geschmorte Ochsenbäckchen*




*Die Veränderung, und auch der Gewichtsverlust der Ochsenbäckchen tritt schleichend ein, wie man auf dem Foto oben sehen kann. Das erste Bild links entstand um 13:20 Uhr, die beiden folgenden jeweils eine Stunde später.*

*Eine weitere Stunde später, also um 16:20 Uhr sind die perfekt geschmorten Ochsenbäckchen butterzart.*

## Fotos von einer früheren Rinderbäckchen-Aktion:



*Waren auch schon perfekt geschmorte Ochsenbäckchen*

*Wenn ich mich recht erinnere, waren das perfekt geschmorte Kalbsbäckchen*

Perfekt geschmorte Ochsenbäckchen – Überarbeitete Version: 02.02.2016
*Originalposting: vom 29.11.2010*