

GORDON
RAMSAY

MEINE
ULTIMATIVE
KOCHSCHULE

AUS DEM ENGLISCHEN VON CHRISTA TRAUTNER-SUDER

KLASSIKER EINMAL ANDERS

ES GAB ZEITEN, IN DENEN ROUTINE ETWAS TRÖSTLICHES HATTE.

Früher fanden die Menschen es beruhigend, ihren wöchentlichen Speiseplan einzuhalten. Anhand des Essens ließ sich sofort erkennen, was für ein Wochentag war. Die Welt hatte ihre Ordnung, als es am Mittwoch in der Pfanne gebratenes Fleisch, freitags Fisch und sonntags einen Braten gab. Wehe dem, der versuchte, bei der Zubereitung dieser Gerichte etwas zu verändern. Damals kam man tatsächlich mit einigen wenigen althergebrachten und immer wieder getreulich befolgten Rezepten aus.

Das hatte durchaus Vorteile. Man aß stets beste Hausmannskost und wurde bei den Gerichten, die man immer wieder zubereitete, mit der Zeit zum absoluten Experten. Es geht eben auch in der Küche nichts über das Üben, um ein Rezept zu meistern – und die alten Gepflogenheiten gaben dazu reichlich Gelegenheit.

Aber die Welt hat sich verändert. Alles ist schnellebiger geworden, und wir haben bei fast jeder Entscheidung die Qual der Wahl – angefangen beim Kinobesuch bis hin zum Autokauf. Wer zum Essen gehen möchte, wird feststellen, dass selbst die kleinste Stadt eine große Restaurantsauswahl bietet, sodass man sich neben dem üblichen Italiener, Chinesen oder Inder auch für den Mexikaner, Thai oder Kambodschaner entscheiden kann. Wir haben uns an exotische Aromen und neuartige Gerichte gewöhnt. Viele von uns fühlen sich sogar zu Hause unter Druck, immer wieder etwas Neuartiges zu kochen. Und mal ehrlich: Wie viele von uns betrachten Kochen als lästige Pflicht?

Genau diese Haltung möchte ich in diesem Kapitel verändern. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Kochen Spaß macht und richtig aufregend sein kann. Ich möchte Sie dazu ermuntern, einige altvertraute Zutaten einmal völlig neu einzusetzen und sich an unbekannte Zutaten heranzuwagen. Denn eines steht zweifellos fest: Je mehr Sie kochen, desto mehr Selbstvertrauen gewinnen Sie – und je mehr Vertrauen Sie in Ihre eigenen Fähigkeiten haben, desto mehr Freude wird es Ihnen bereiten, sich als Koch an neue Herausforderungen zu wagen.



Oft hindert uns die Gewohnheit daran, Neues auszuprobieren. Sie schauen in den Kühlschrank oder die Vorratskammer, greifen nach den vertrauten Zutaten – zum Beispiel eine Dose Tomaten und ein paar Zwiebeln – und beginnen sofort, die üblichen Nudeln mit Tomatensauce zu kochen. Sind noch Eier im Kühlschrank, dann gibt es ein Käseomelett. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden, aber vielleicht kann ich Ihnen ein paar Anstöße geben, um Ihre Kochkünste in eine neue Richtung zu lenken. Bereits die Einführung einiger ungewohnter Zutaten oder kleinere Änderungen bei den Einkaufsgewohnheiten können dies bewirken.

Die beste Möglichkeit der Weiterentwicklung ist immer, auf klassische Gerichte aufzubauen, die Ihnen schon vertraut sind. Wenn Sie Übung darin haben, ein Hähnchen zu braten, dann ist es nur ein winziger Schritt, das Hähnchen mal mit Chorizo und Limabohnen zu füllen. Damit heben Sie das Gericht vom Geschmacklichen her auf eine völlig neue Stufe. Geben Sie in die klassische Tomatensauce ein paar getrocknete Peperoni, Kapern und Sardellen – schon haben sie einen reichhaltigen und würzigen *sugo alla puttanesca*. Wenn Sie Risotto immer in der Pfanne garen, dann braten Sie das fertige Risotto mal in Vierteln in der Pfanne heraus (Seite 30), um es zu variieren. Das heißt keineswegs, dass Sie Ihre gewohnten Klassiker nicht mehr zubereiten sollen. Ich möchte Sie lediglich dazu ermutigen, beim Kochen offen für Neues zu sein.

Den besten Ausgangspunkt dazu bietet das Einkaufen. Ohne Frage spart es viel Zeit, Einkäufe im großen Supermarkt zu erledigen, aber auf Dauer wird man dabei zum Gewohnheitstier. Woche für Woche dieselben Produkte zu kaufen, ist zwar praktisch, aber tödlich für die Kreativität. Ich rate Ihnen, über einen Wochenmarkt zu spazieren oder in einen Laden vor Ort zu gehen. Fragen Sie Standbesitzer oder Geschäftsinhaber, welche Produkte gut sind und welche Zubereitung empfehlenswert. Sie werden staunen, was Sie auf diese Weise alles erfahren.



PROBIEREN

Der nächste Punkt: Gewöhnen Sie sich an, während des Kochens immer wieder zu probieren, wie das Zubereitete schmeckt. Dazu kann ich Sie gar nicht genug anspornen. Abschmecken ist tatsächlich das Erste, was ich jedem neuen Koch in meinen Küchen beibringe. Es ist die einzige Möglichkeit, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man neue Aromen kombinieren kann. Kochen hat weitaus mehr mit Intuition zu tun, als man gemeinhin denkt. Sie sollten daher vor allem lernen, Ihrem eigenen Gaumen zu vertrauen – er sagt Ihnen, ob noch etwas fehlt.

Häufig läuft es darauf hinaus, schichtweise die fünf Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, bitter und umami – aufzubauen. Die ersten vier Geschmacksrichtungen erklären sich von selbst. Süße entsteht natürlich hauptsächlich durch Zucker, aber ebenso durch Ahornsirup, Honig, Melasse, Früchte etc., wobei jeder Zusatz das fertige Gericht um eine feine Nuance verändert. Süße wirkt nicht nur Säure entgegen, sondern auch übermäßiger Schärfe. Wenn Sie es also mit dem Chili beim Würzen zu gut gemeint haben, dann geben Sie noch etwas Süße dazu. In eine einfache Tomatensauce rühre ich grundsätzlich eine Prise Zucker ein, denn die Süße mildert die natürliche Schärfe der Tomaten ab.

Säure tritt normalerweise in Form von Zitronen- oder Limettensaft, Tamarinde oder Essig auf, und Salzigkeit steckt in zahlreichen asiatischen Würzmitteln wie Soja-, Fisch- und Austernsauce.

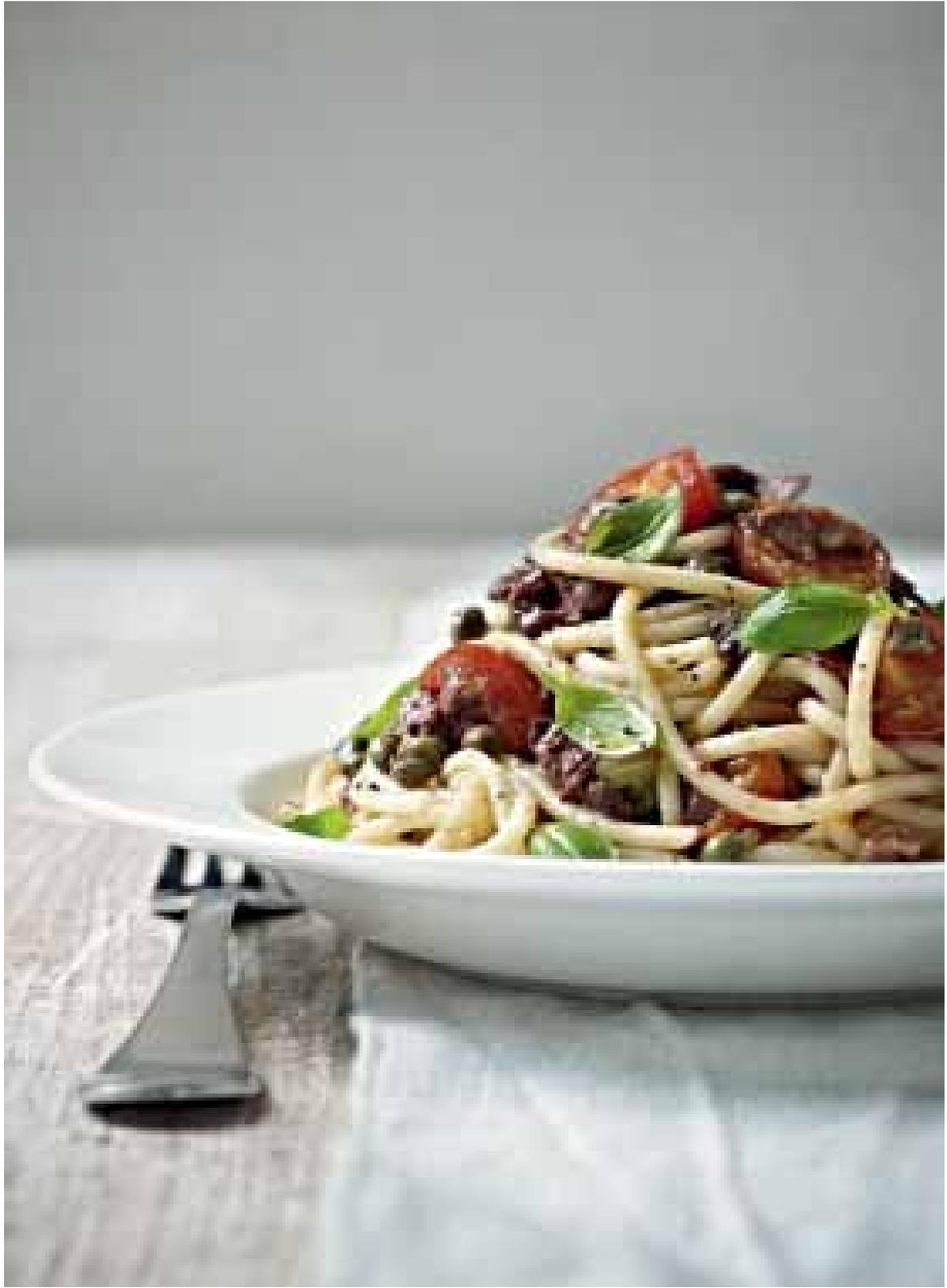
Salz kann man sich als einen Grundpfeiler des Geschmacks vorstellen, an den sich die übrigen Geschmacksrichtungen anhängen. Durch Salz treten sämtliche Aromen deutlicher hervor. So verstärkt Salz im Karamell beispielsweise dessen Süße.

Bittergeschmack liefern Bier, Kaffee, Kakao, Oliven, Zitruschale und einige Gemüsesorten wie Chicorée. Die Geschmacksrichtung »bitter« muss man mit größter Vorsicht einsetzen, denn sie lässt sich nur schwer überdecken.

Umami wurde erst im letzten Jahrhundert als eigene Geschmacksrichtung identifiziert. Auf Japanisch bedeutet umami »fleischig« oder »herzhaft« und beschreibt das köstliche Verlangen nach »Mehr«, was man besonders bei Sojasauce, Dashi und anderen fermentierten oder lange gereiften Lebensmitteln findet. Umami ist beispielsweise in Würzpasten (Marmite), in Parmesan und Tomaten vorhanden.

Nach einer Ausgewogenheit der einzelnen Richtungen, insbesondere der ersten drei, also süß, sauer und salzig, verlangt häufig die asiatische Küche.

Sobald Ihnen klar geworden ist, wie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zusammenspielen, können Sie selbstsicherer anfangen zu experimentieren. Probieren Sie dabei immer wieder, was Sie gerade zubereiten. Wie schmeckt es? Was fehlt? Der salzige Aspekt? Dann fügen Sie einen Spritzer Soja- oder Fischsauce hinzu. Fehlt etwas mehr Säure? Vielleicht Limettensaft oder Reisessig? Fehlt Süße? Wie wäre es mit Mirin (Reiswein) oder Palmzucker zur Abrundung des Geschmacks? Mit zunehmender Übung werden Sie quasi »aus dem Bauch heraus« kochen und damit auch kreativer.



PASTA MIT TOMATEN, SARDELLEN UND CHILI

4 PORTIONEN

Nudeln mit Tomatensauce kommen unter der Woche wohl in jedem Haushalt einmal auf den Tisch. Die Grundsauce bei diesem italienischen Klassiker lässt sich zu etwas Besonderem machen, indem man noch einige Zutaten wie Chilischoten, Sardellen, Oliven und Kapern zufügt. Während die Nudeln noch die letzte Minute garen, wird auch schon die unglaublich leckere Sauce fertig.

400 g Spaghetti oder Linguine
Olivenöl, zum Braten und Beträufeln
2–3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
1 getrocknete rote Chilischote, zerdrückt oder in kleine Stücke gehackt
50 g Sardellenfilets in Öl, gut abgetropft und fein gehackt

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Inzwischen etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne oder Schwenkkasserolle erhitzen. Knoblauch, Chilischote und Sardellen etwa 2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch aromatisch ist und die Sardellen im Öl zu schmelzen beginnen.
3. Oliven, Kapern und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren garen, bis die Tomaten zusammengefallen sind und alles gut vermischt ist.

200 g schwarze Oliven ohne Stein, grob gehackt
3 EL Kapern in Salz, abgespült und abgetropft
250 g Kirschtomaten, halbiert
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Basilikumblätter, zum Garnieren

4. Die Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Sauce mischen. Abschmecken und würzen (da Sardellen, Oliven und Kapern recht salzig sind, werden Sie wahrscheinlich kaum Salz benötigen).
5. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Basilikumblättern garnieren. Heiß servieren.

NUDELN RICHTIG KOCHEN

Nudeln kocht man stets in gut gesalzenem Wasser, da man sie später nicht nachwürzen kann. Die Italiener fügen 2 Teelöffel (10 g) Salz pro Liter Kochwasser hinzu. Damit die Nudeln beim Kochen nicht zusammenkleben, hilft es, etwas Öl ins Kochwasser zu geben. Verwenden Sie reichlich Wasser zum Kochen und rütteln Sie den Topf, direkt nachdem Sie die Nudeln in das Wasser gegeben haben, mehrmals von einer Seite zur anderen, damit sich die Nudeln im Wasser verteilen.

FRITTATA MIT SPECK, ERBSEN UND ZIEGENKÄSE

4–6 PORTIONEN

Beschränken Sie sich bei der Füllung eines Omeletts nicht immer auf Käse oder Schinken. Frittata, die italienische Version des Omeletts, ist eine komplette Mahlzeit. Da die Frittata unter den Backofengrill gestellt wird, spart man sich sogar das heikle Zusammenklappen oder Wenden des Eierkuchens. Achten Sie darauf, dass einer der beiden Ziegenkäse, die verwendet werden, so fest ist, dass Sie ihn reiben können – andernfalls legen Sie ihn kurz in das Gefrierfach.

Olivenöl, zum Braten
8 Scheiben Fruchstücksspeck, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 rote Paprikaschote, geputzt, entkernt und in feine Streifen geschnitten
3 Frühlingszwiebeln, geputzt und schräg in dünne Ringe geschnitten

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Etwas Öl in einer großen ofenfesten Pfanne mit Antihafbeschichtung erhitzen und den Speck darin 2–3 Minuten anbraten. Die Paprikaschote zugeben und weiterbraten, bis der Speck goldbraun und knusprig ist. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 4–5 Minuten anschwitzen, dann die Erbsen unterrühren und gut durchwärmen. Zum Schluss die Basilikumblätter unter das Gemüse heben. Einen der Ziegenkäse in Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen.
3. Den Backofengrill auf höchster Stufe erhitzen.

150 g TK-Erbsen
1 Handvoll Basilikumblätter, grob gehackt
2 Crottins de Chavignol (Ziegenkäse), à 60 g
8 Eier, verquirlt
3–4 EL frisch geriebener Parmesan
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4. Die verquirlten Eier in eine Schüssel geben, den Parmesan zugeben und großzügig pfeffern. Die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne gießen und die Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig schütteln. Sobald das Omelett stockt, den restlichen Käse darüberreiben und alles mit Pfeffer würzen.
5. Die Pfanne 4–5 Minuten unter den heißen Backofengrill stellen, bis die Frittata durch und die Oberseite goldbraun ist.
6. Frittata aus der Pfanne gleiten lassen und zum Servieren in Tortenstücke schneiden.



TOMATENRISOTTO

4 PORTIONEN ALS VORSPEISE ODER
2 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT

Das Geheimnis eines guten Risottos ist, die heiße Brühe in kleinen Portionen zuzugeben und dabei ständig zu rühren, damit die ganze Flüssigkeit aufgesogen wird, bevor der nächste Schöpflöffel dazukommt. Auf diese Weise lässt sich die Konsistenz besser kontrollieren und sicherstellen, dass der Reis, wenn Sie ihn von der Kochstelle nehmen, noch etwas Biss hat – also *al dente* gekocht ist, wie die Italiener sagen. Dieses klassische Risotto braucht als Garnitur nichts weiter als etwas Rucola und Babyspinat. Für meine britische Rezeptversion verwenden Sie statt Risottoreis Dinkel- oder Gerstenkörner – so bekommt der Risotto ein volles, nussiges Aroma.

2–3 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
50 g Butter
250 g Kirschtomaten, halbiert
100 g Mascarpone
25 g frisch geriebener Parmesan
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen, den Reis zugeben und gründlich rühren, damit die Reiskörner ganz mit Öl überzogen sind. Die Brühe aufkochen und Schöpflöffel für Schöpflöffel zum Reis geben, dabei nach jeder Zugabe gründlich rühren, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen und der Reis gar, aber noch *al dente* ist (15–18 Minuten).

2. Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen, die Tomaten zugeben und 10 Minuten weich dünsten. Durch eine Passiermühle oder ein Sieb streichen, alternativ mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

3. Wenn der Reis gar ist, Mascarpone, Parmesan und die Tomatenmischung unterheben. Das Risotto abschmecken und servieren.

RISOTTO IN KUCHENFORM SERVIEREN

Um nicht bis zur letzten Minute den Kochlöffel schwingen zu müssen, können Sie das Risotto bereits im Voraus zubereiten und in Form eines Kuchens servieren. Bereiten Sie den Reis in etwa 20 Minuten Kochzeit so zu, dass er etwas weicher als *al dente* ist, und fügen Sie dann Mascarpone, Parmesan und die Tomaten zu. Die Mischung in einer mit Backpapier ausgelegten viereckigen Form verstreichen und zugedeckt 2–4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren 50 Gramm Butter in einer großen Bratpfanne erhitzen. Den Risottokuchen in vier Quadrate schneiden und in der Pfanne von jeder Seite etwa 3 Minuten goldgelb braten, dabei vorsichtig wenden. Sofort servieren.

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

4–6 PORTIONEN

Eine simple Abwandlung vom klassischen Brathähnchenrezept mit Überraschungseffekt. Die Füllung aus würziger Chorizo, Bohnen und Tomaten lässt das Hähnchen gleichmäßig garen und verleiht dem Fleisch Aroma. Servieren Sie die Füllung als Beilage mit gedünstem Gemüse oder gemischtem Salat.

1 großes Freilandhuhn (ca. 2 kg)
1 unbehandelte Zitrone
natives Olivenöl, zum Beträufeln
1 gehäufter TL Paprikapulver (nach Belieben süß oder geräuchert)
400 ml Weißwein
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Zuerst die Füllung zubereiten. Dazu das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Chorizo zugeben und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Die Zwiebel zufügen und 1–2 Minuten weich werden lassen, dann den Knoblauch zugeben. Nach einigen Minuten die Blättchen von drei Thymianzweigen und die weißen Bohnen zufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 1–2 Minuten durchwärmen. Die Tomaten und 2 Esslöffel von dem Tomatenöl zugeben. Alles verrühren, dann vom Herd nehmen.
3. Nun das Hähnchen von innen salzen und pfeffern, dann die Chorizo-Füllung hineingeben, die Zitrone in die Öffnung legen und die überstehende Haut darüber feststecken. Das Hähnchen mit Öl beträufeln, mit Paprikapulver bestreuen, salzen und pfeffern. Die Gewürze in die Haut reiben.

FÜR DIE CHORIZO-FÜLLUNG

Olivenöl, zum Braten
150–200 g Chorizo, enthäutet und gewürfelt
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
1 Bund frischer Thymian
2 Dosen (à 400 g) Cannellini-Bohnen (weiße Bohnen), abgetropft und abgespült
200 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4. Den Wein und 200 Milliliter Wasser in einen Bräter gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen und die übrigen Thymianzweige zugeben, mit Alufolie abdecken und 1 Stunde im vorgeheizten Backofen braten.
5. Nach etwa 1 Stunde die Folie entfernen, das Fleisch mit dem Bratensaft begießen und den Ofen auf 200° C einstellen. Weitere 25–30 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist und der Saft beim Anstechen des Schenkels klar ist. Herausnehmen und vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen.
6. Nun die Zitrone aus der Öffnung des Hähnchens entfernen, den Saft auspressen und zum Bratensaft geben. Verquirlen, sodass eine leichte Bratensauce entsteht – wenn Sie eine etwas dickere Sauce bevorzugen, die Sauce bei starker Hitze reduzieren.



MISOSUPPE MIT LACHS

4 PORTIONEN

Miso ist eine herzhafte Paste aus vergorenem Reis oder Sojabohnen und ein traditioneller Bestandteil der japanischen Küche. Die Mispaste verleiht der Suppe ein volles, delikates Aroma. Lachs wird durch das Pochieren herrlich köstlich. Lassen Sie die Haut am Fisch, dann zerfällt er nicht, wenn er in der Brühe leicht köchelt.

3 EL helle Mispaste
750 ml Fischfond
2 Kaffir-Limettenblätter
1–2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt (nach Geschmack)
frischer Ingwer (ca. 3 cm), geschält und in dünne Scheiben geschnitten
500 g Lachsseiten mit Haut, abgeschuppt und entgrätet (Seite 54, Schritt 6)

1. Die Mispaste in einen Topf geben und die Brühe unterrühren. Abschmecken und bei Bedarf salzen. Leicht zum Köcheln bringen (nicht zu schnell und kräftig kochen, sonst trennt sich die Mispaste), die Limettenblätter, Chilischoten und Ingwer zugeben.
2. Den Lachs der Breite nach halbieren, mit der Haut nach unten in die Brühe legen und darin 8–10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder mit Brühe begießen, bis er gar ist.
3. Die Pak-Choi-Blätter von den Stielen lösen. Die Stiele in mundgerechte Stücke schneiden und die Blätter zerpflücken. Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Den Lachs mit einem Fischheber vorsichtig auf eine Platte legen und mit einer kleinen Kelle Brühe begießen. Die im Topf verbliebene Brühe aufkochen.

1 Pak Choi (Blätter- oder Senfkohl), geputzt
150 g Tenderstem-Brokkoli (spezielle Brokkolisorte mit spargelähnlichen Stielen) oder Brokkoli
2 kleine Packungen (à 100 g) Enoki-Pilze (aus dem Asia-Laden), getrennt
1 TL geröstetes Sesamöl
Meersalz
Korianderblätter, zum Garnieren (nach Belieben)

5. Den Brokkoli zum Garen in die Brühe geben. Nach 30 Sekunden die Pak-Choi-Stiele zugeben und 1–2 Minuten kochen lassen. Die Pak-Choi-Blätter zufügen und 1 Minute mitkochen, bis die Blätter zusammenfallen. Inzwischen den Lachs in große Stücke zerpflücken und die Haut entfernen.
6. Direkt vor dem Servieren die Hälfte der Enoki-Pilze zur Brühe geben. Die Suppenschüsseln mit Sesamöl ausreiben und die restlichen Pilze sowie Lachs- und Gemüsestücke auf die Schüsseln verteilen. Dann mit Brühe auffüllen und sofort servieren. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

FASERGEMÜSE RICHTIG GAREN

Bei Gemüse wie Pak Choi und Grünkohl, die faserreiche Stiele haben, entfernt man am besten die Blätter vom Stiel und gibt diese erst einige Minuten später zum Garen in den Topf. Ansonsten zerkochen die Blätter, bis die Stiele weich sind.

LANGSAM GEGARTES PIKANTES LAMM

4 PORTIONEN

Je länger Lammhaxen garen, desto besser schmecken sie. Drei Stunden bleiben sie im Ofen. Das mag Ihnen ewig vorkommen, aber Sie werden das langsame Garen zu schätzen wissen, wenn Sie sehen, wie butterweich das Fleisch vom Knochen fällt. Nach Möglichkeit marinieren Sie das Fleisch über Nacht. Dadurch verbessert sich das Aroma noch einmal. Lamm mit Couscous oder Kartoffelstampf servieren.

4 Lammhaxen
Olivenöl, zum Braten
2 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, geschält und in dickere Scheiben geschnitten
2 Lorbeerblätter
1 Flasche (750 ml) trockener Rotwein
500 ml Hühnerfond
1 kleine Handvoll Minzeblätter, zerpflückt, zum Garnieren

1. Zuerst die Marinade zubereiten. Mischen Sie dazu die Chilischoten (wenn Sie es nicht zu scharf mögen, nehmen Sie nur jeweils eine) mit Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Zimt, Knoblauch, 1 Esslöffel Öl sowie Salz und Pfeffer. Das Lammfleisch mit der Mischung einreiben, sodass es Geschmack bekommt. Sie können das Fleisch sofort zubereiten. Wenn Sie jedoch Zeit haben, dann marinieren Sie es zugedeckt mindestens 1 Stunde oder sogar über Nacht in der Würzmischung.

2. Den Backofen auf 160°C vorheizen.

3. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Lammhaxen darin 6 Minuten rundum anbräunen. Chilischoten und Zimt aus der Marinade zugeben.

FÜR DIE MARINADE

1–2 grüne Chilischoten, entkernt und in Scheiben geschnitten (nach Geschmack)
1–2 rote Chilischoten, entkernt und in Scheiben geschnitten (nach Geschmack)
2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Stangen Zimt, in der Mitte durchgebrochen
3 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt und im Mörser zerstoßen
1 EL Olivenöl und zzgl. Öl zum Braten
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4. Karotten, Zwiebel und Lorbeer in den Topf geben und 1–2 Minuten anbräunen. Das Fleisch auf die Zwiebel und Karotten legen. Mit dem Wein ablöschen, alles gut vom Topfboden rühren, zum Kochen bringen und 7–8 Minuten köcheln lassen, um die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte zu reduzieren. Den Fond zugießen, aufkochen und anschließend den Topf ohne Deckel in den Ofen stellen. Die Lammhaxen darin 3 Stunden garen, bis das Fleisch zart und die Sauce reduziert ist. (Sollten die Haxen oben etwas trocken erscheinen, dann gelegentlich begießen und wenden.)

5. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit den zerpflückten Minzeblättern garnieren und mit etwas Garflüssigkeit begießen. Heiß servieren.

