Kalbshaxe mit Tomaten und Liebstöckel

Für 4 Portionen:
250 g getrocknete weiße Bohnen
1 Kalbshaxe in Scheiben (ca. 1,2 kg)
Salz, Pfeffer a. d. Mühle
30 g Butterschmalz
10 Knoblauchzehen
1/2 Dose Tomaten (ca. 250 g EW)
1 El Liebstöckel (gehackt)

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser einmal aufkochen und abschäumen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit die Kalbshaxenscheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben von beiden Seiten in heißem Butterschmalz goldbraun anbraten. Die Knoblauchzehen pellen und längs halbieren. Zum Fleisch geben und bei milder Hitze kurz andünsten. Die Tomaten abgießen, den Saft zum Fleisch geben. Den Liebstöckel über das Fleisch streuen. Zugedeckt bei milder Hitze insgesamt 1 1/2 bis 1 3/4 Stunden schmoren. Dabei ab und zu wenden. Eventuell 3 - 4 El Wasser zugeben und den Bratensatz vom Topfboden lösen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen zum Fleisch geben und das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 15 Minuten die abgetropften, zerpflückten Tomaten im Topf verteilen. Zum Schluß das Gericht noch einmal abschmecken. Dazu Risotto oder Meterbrot servieren.

Pro Portion ca. 51 g Eiweiß, 11 g Fett, 39 g Kohlenhydrate = 1932 Joule (462 Kalorien)

1145