



Markbeine aus dem Ofen

Das ist wie Weihnachten für Liebhaber*innen von Markbein. Ein Rindknochen wird längs entzwei gesägt, mit wenig Olivenöl eingepinselt, mit etwas grobem Meersalz bestreut und im Ofen geröstet. Im gleichen Zug werden Brotscheiben getoastet und nach Belieben ein paar Knoblauchzehen mitgeröstet. Dazu ein Salätchen aus feingeschnittenem Ruccola und Camona-Tomaten.

Die längs aufgeschnittenen Rindsknochen muss man bei Metzger vorbestellen.

Zutaten

- 1 Rindsknochen, längs entzwei gesägt
- Olivenöl
- grobes Meersalz
- 3-4 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 3 kleine Brotscheiben
- Tafelbutter

- 1 handvoll Ruccola
- 1-2 Camona-Tomaten *
- 1El Olivenöl
- 1/2El weisser Balsamico
- Salz und Pfeffer

<i>* Die kleinen Camona-Tomaten stammen aus Sardinien, die Farbe ihrer Haut wechselt von dunklem Grün zu Rot. Sie schmecken säuerlich und sind sehr aromatisch.</i>

Zubereitung

Knochen für mindestens 3 Stunden in kaltem Wasser einlegen. Das entzieht dem

Knochenmark Blut und es sieht nach dem Rösten heller aus.

Ofen auf 220° vorheizen.

Markbeine mit Haushaltspapier trocknen, auf ein eingöltes Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln und mit wenig Meersalz bestreuen.

Knoblauchzehen ungeschält dazu legen.

In den Ofen schieben und 35 Minuten rösten.

Brot mit Tafelbutter bestreichen und für die letzten 10 Minuten zu den Knochen in den Ofen schieben.





