

Ochsensemmeln

Neben Hendl, Steckerlfisch, Fischsemmel, gebrannten Mandeln und Schokofrüchten zählt die Ochsensemmel zu den absoluten Klassikern auf dem Münchner Oktoberfest. Man kann sie aber auch zuhause zubereiten – aus saftig geschmorter Wade vom Ochsen, mit sämiger Sauce, frischem Salat, Tomaten, Zwiebeln und selbstgemachten [Weißbiersemmeln](#).

Zubereitungszeit: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 6 Ochsensemmeln:

Für das geschmorte Fleisch:

- 1,5 kg Wade vom Ochsen (ohne Knochen)
- 1 kg Tomaten
- 300 g Zwiebeln
- 150 g Karotten
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- scharfer Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butterschmalz

Zum Belegen:

- 6 [Weißbiersemmeln](#)
- 2 - 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Eichblattsalat
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butterschmalz



Zubereitung der Wade:

Die Wade (auch als „Hesse“ oder „Wadschinken“ bekannt) 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, bei Bedarf parieren und trockentupfen. Tomaten, Zwiebel und Karotten waschen bzw. schälen und grob würfeln.

Butterschmalz in einer großen Schmorpfanne heiß werden lassen und das Ochsenfleisch rundherum bei starker Hitze scharf anbraten. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren. Zwiebeln und Karotten hineingeben und ebenfalls anrösten, bis die Zwiebeln glasig und leicht gebräunt sind. Knoblauchzehen schälen, halbieren, den Keim entfernen (falls vorhanden), in dünne Scheiben schneiden und kurz mit anschwitzen.

Während das Gemüse in der Schmorpfanne brät, das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer von allen Seiten kräftig würzen und mit einem guten Esslöffel scharfem Senf einreiben. Sobald das Gemüse gebräunt ist, die geschnittenen Tomaten sowie einen halben Liter Wasser zugeben. Das Fleisch auf das Gemüse setzen und den Deckel auflegen. Bei geringer Hitze in etwa 2 Stunden auf dem Herd schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Die fertig geschmorte Wade auf ein großes Brett heben und mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Sauce fertigstellen. Dafür das Gemüse samt Sauce durch ein Sieb in einen Topf streichen und etwas einkochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig scharfem Senf abschmecken.

Die Ochsensemmel belegen:

Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Eichblattsalat ebenfalls waschen und sorgfältig trockenschleudern. Rote Zwiebeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelringe kurz anschwitzen, leicht salzen. Sie sollen auf jeden Fall noch Biss haben.

Das Fleisch quer zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die frischen [Weißbiersemeln](#) in der Mitte durchschneiden und auf die untere Hälfte etwas von der fertigen Sauce streichen. Nun ein paar Blätter Salat auf die Semmeln legen, darauf kommen einige Scheiben vom geschmorten Ochsen. Etwas Sauce darüber geben und die Tomaten und Zwiebeln auf die sechs Semmeln verteilen. Zuletzt nur noch die zweite Semmelhälfte auflegen und fertig sind die selbstgemachten Ochsensemmeln.