

Sören Anders
Tafelspitz mit Grüner Sauce

Montag, 9. Oktober 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Tafelspitz:

2 EL	Speiseöl
1 kg	Tafelspitz
etwas	Salz
2	Zwiebeln
150 g	Lauch
2	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Pimentkörner

Grüne Sauce:

2	Eier
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Kresse
1/2 Bund	Borretsch
1/2 Bund	Pimpinelle
1/2 Bund	Sauerampfer
250 g	saure Sahne
1 EL	Naturjoghurt
3 EL	Sahne
1 TL	mittelscharfer Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen.
2. Den Bratensatz mit 1 l Wasser ablöschen. Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und das Fleisch wieder in den Topf geben. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser dazu gießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. 1/2 TL Salz hinzufügen und das Fleisch etwa 2,5 Stunden garen.
3. In der Zwischenzeit die ungeschälten Zwiebeln halbieren. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze bräunen.
4. Den Lauch putzen, waschen und der Länge nach halbieren, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, Stangensellerie waschen. Beides schräg in breite Scheiben schneiden.
5. Das vorbereitete Gemüse mit den gebräunten Zwiebelhälften nach etwa 1 Stunde Garzeit zum Fleisch geben. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben.
6. Inzwischen für die Grüne Sauce die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen.

7. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Kräuter fein schneiden. Die Petersilienstiele für den Tafelspitz beiseitelegen.
8. Die saure Sahne, den Joghurt und die Sahne in den Küchenmixer geben, zwei Drittel der Kräuter hinzufügen und kurz pürieren. Mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
9. Die gekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Kräutern unter die Sauce mischen.
10. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilienstiele zum Tafelspitz geben und in der Brühe ziehen lassen.
11. Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden.
12. Das Fleisch mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Grüne Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 753 kcal / 3149 kJ

9 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 51 g Fett