

Rainer Klutsch

Freitag, 3. November 2017

Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse

Rezept für 4 Personen

**Dauer: mehr als 3 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Tafelspitz:**

2 EL	Speiseöl
1,5 kg	Tafelspitz vom Rind
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Möhren
200 g	Sellerie
200 g	Lauch
2	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	grober Pfeffer aus der Mühle

**Rahm-Bete-Gemüse:**

2 Knollen	Rote Bete
40 g	Zucker
800 g	Rote Bete Blätter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
30 g	Schmand (oder saure Sahne)
1 EL	Kreuzkümmel
10 g	frischer Meerrettich, geschält

**Zubereitung:**

1. Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.
2. Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.
3. Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, bis das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.
5. Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

**Tipp:** Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

6. In der Zwischenzeit die Rote Bete Knollen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen und die Rote Bete Würfel darin gar kochen.

7. Die Rote Bete Blätter abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

8. In einer tiefen Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Bete Blätter zugeben und wie Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

9. Gedünstete Bete-Blätter mit der restlichen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmand unterheben und abschmecken.

10. In einer Pfanne ohne Fett den Kreuzkümmel leicht rösten.

11. Die Rote Bete Würfel mit einer Siebkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit dem gerösteten Kreuzkümmel vermengen.

12. Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Den Bete-Spinat auf der Tellermitte anrichten, die Bete-Würfel darüber streuen und den Tafelspitz anlegen. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3553 kJ

21 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 43 g Fett