

Jacqueline Amirfallah
Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse

Mittwoch, 16. Januar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

1 kg	Rindertafelspitz
1	Zwiebel
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
etwas	Salz
2	Möhren
½	Sellerieknolle
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Porree (Lauch)
500 g	Kartoffeln, festkochend
2,5 EL	Butter
1 EL	Mehl
50 ml	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Stück	frischer Meerrettich (ca. 10 g)
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

1. Vom Tafelspitz eventuell noch aufliegende Sehnen, Häute und nach Wunsch den Fettrand sauber abschneiden (parieren). Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. Zwiebel schälen und grob würfeln. Fleisch, Zwiebelwürfel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Salz in einen großen Suppentopf geben. Heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen lassen, währenddessen den entstehenden, sich auf der Oberfläche absetzenden, Schaum abschöpfen.
3. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch dann ca. 2 Stunden sacht gar köcheln lassen. Sofern nötig nach etwas heißes Wasser angießen.
4. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in schöne Formen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und die Gemüsewürfel, bis auf Porree, in die Brühe geben und mitgaren. Porree etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben.
6. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Sahne zugießen.
7. Mit Fleischbrühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein einige Minuten sacht köcheln lassen.
8. Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Hälfte Meerrettich unter die Sauce mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, 1 TL Butter zugeben und alles fein pürieren.
9. Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken, Petersilie unter die Sauce mischen.
10. Fleisch aus der Brühe heben, zugedeckt kurz warm halten.
11. Gemüse, Kartoffeln und etwas Brühe in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ
27 g Kohlenhydrate; 58 g Eiweiß; 29 g Fett