

Jacqueline Amirfallah
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme
und grünem Spargel

Mittwoch, 7. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

700 g	Tafelspitz vom Rind
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 l	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
5	Pimentkörner
2	Lorbeerblätter

Für das Gemüse

1 kg	grüner Spargel
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1	Bio-Limette
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	heller Sesam

Für die Sesam-Chili-Creme

1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
2 EL	Olivenöl
100 g	Natur-Joghurt
100 g	Frischkäse
100 g	Tahin (Sesampaste; Glas)
etwas	Salz
1 TL	Honig

Zubereitung:

Hinweis: Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man kann ihn also schon am Vortag garen.

1. Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen.
2. Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.

3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen.
4. Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.
5. Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.
6. Die Schalen in einen weiten Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und ca. 7 Minuten zugedeckt garen.
7. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
8. Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.
9. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
11. Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.
12. Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen. Mit Salz und Honig abschmecken.
13. Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken.
14. Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ
14 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 62 g Fett