

Wagyu-Heubraten mit Wasabi-Kartoffelpüree und Bohnen

Zutaten für den Braten (für 6 Personen):

- 2,5 kg (vom Wagyu-Rind) Tafelspitz
- etwas Rauchsatz
- 5 Zehen Knoblauch
- 150 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 150 g Knollensellerie
- 1,5 EL Tomatenmark
- 1 große Zwiebel
- 2 Hände Wiesenheu
- 1,5 EL Rapsöl
- 6 kleine Tomaten
- 750 ml Rotwein
- 1,5 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- einige Pimentkörner
- nach Geschmack: Kräuter der Provence
- Wagyuschmalz
- alternativ: Butterschmalz
- 3 TL Speisestärke
- 6 TL Wasser

Wer kein Fleisch vom Wagyu-Rind bekommt, kann für dieses Gericht auch normales Rindfleisch verwenden. Neben Tafelspitz ist auch Fleisch aus Schulter oder Hüfte geeignet.

Sämtliches Gemüse waschen, schälen und in etwa 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Heu in eine Schüssel geben und kurz in warmen Wasser quellen lassen.

Das Fleisch unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Auf der Fettseite circa 0,5 cm tief einschneiden und mit Rauchsatz einreiben. Rapsöl im Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark hinzugeben und alles mit Rotwein ablöschen.

Gewürze hinzufügen und mit Heu abdecken. Mit 0,5 l Heu-Sud übergießen und den Braten etwa 3 Stunden bei 160 Grad Umluft und geschlossenem Deckel im Ofen schmoren.

Braten aus dem Bräter nehmen, mit etwas Schmalz bestreichen und bei 80 Grad im Ofen warmhalten. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen und aufkochen. Gegebenenfalls mit Heu-Sud auffüllen. Die Stärke mit der doppelten Menge kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße geben, aufkochen und gelegentlich umrühren. Mit Kräutern der Provence und Schmalz abschmecken.

Den Braten gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Soße anrichten.

Zutaten für das Wasabi-Kartoffelpüree:

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

- Muskat
- nach Geschmack: Wasabi-Paste

Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. Etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen und mit Butter und Milch zu einer geschmeidigen Masse stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Wasabi bis zur gewünschten Schärfe abschmecken.

Zutaten für die Bohnen im Speckmantel:

- 600 g Grüne Bohnen
- 4 Scheiben Speck

Bohnen putzen und waschen. Die Spitzen abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin leicht vorgaren. Sie sollen noch leicht bissfest sein. Danach direkt in kaltem Wasser abschrecken. Jeweils mehrere Bohnen mit dem Speck umwickeln und in den Backofen geben, bis der Speck knusprig ist.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 16.07.2022

Koch/Köchin: Marisa Marquardt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen