

Rinderschmorbraten mit Gemüse und Champignons

Zutaten für den Rinderschmorbraten (für 6-8 Personen):

- 2 kg(aus der Schulter) Rinderbraten
- 4Rinder- oder Kalbsknochen
- 1Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 2Zehen Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- ½ l(bevorzugt Chianti) Rotwein
- 1 lBrühe oder Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1Zweig Rosmarin
- 2-3Zweige Thymian
- 2 ELweiche Butter
- 2 EL Mehl
- Pfeffer
- Salz
- Pflanzenöl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alternativ kann man den Braten auch im geschlossenen Topf auf der Herdplatte zubereiten.

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken. Den Braten salzen und etwas pfeffern. Pflanzenöl in einem ausreichend großen Schmortopf erhitzen und den Braten darin rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Knochen im Bratenansatz rösten. Tomatenmark im Topf verteilen und ebenfalls kurz rösten. Den Rotwein angießen und die Kräuter dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und mit Brühe oder Wasser aufgießen, bis er zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegt. Den Topf verschließen und in den Ofen stellen.

Bei der Zubereitung auf dem Herd die Temperatur auf mittlere bis kleine Hitze stellen. Der Braten sollte nicht kochend garen, sondern bei mäßiger Hitze schmoren. Die Garzeit beträgt etwa 2 ½ bis 3 Stunden. Den Braten dabei mindestens zwei bis dreimal wenden. Aus der Soße nehmen und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen. Den Fond zur Hälfte einkochen, ggf. mit Mehlbutter binden. Dafür Mehl und weiche Butter verkneten und portionsweise zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Kartoffel-Blumenkohl-Stampf:

- 6-8 Kartoffeln
- 1kleiner Blumenkohl
- 2Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 1Bund Petersilie
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Semmelbrösel

Blumenkohl in Röschen schneiden und dabei die kleinen Blätter entfernen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kochwasser erhitzen, salzen und Kartoffeln mit Blumenkohl weich kochen. Beides abtropfen lassen, mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit der Butter verrühren. Die Masse sollte eine grobe Struktur haben und nicht zu cremig werden.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter den Stampf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss die Blätter von den Petersilienstängeln zupfen und unter den Stampf rühren. Kurz vor dem Servieren die Semmelbrösel in eine Pfanne geben und ohne Fett rösten, bis sie sich leicht färben. Den Stampf erst auf dem Teller mit den Bröseln bestreuen.

Zutaten für das Möhrengemüse:

- 6-8 Möhren
- ¾ l Möhrensaft
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Die Möhren schälen und in circa 2 cm große Stifte schneiden. Den Möhrensaft um die Hälfte einkochen. Kochwasser aufsetzen, leicht salzen und zuckern. Die Möhren darin etwa 2 Minuten köcheln lassen und danach in den Möhrensaft legen. Einige Minuten bei mäßiger Hitze im Saft garen, dabei Ingwer und nach Geschmack Chili hinzufügen. Zum Schluss die Butter einrühren und die Möhren mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten für die Champignonpfanne:

- ½ kg rosa oder weiße kleine Champignons
- ½ kg braune große Champignons
- 200 g gekochter Schinken
- 1 Bund Kerbel
- 1 Chilischote
- 1 frischer Stiel von einer jungen Knolle Knoblauch
- Saft von 1 Zitrone
- Olivenöl
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- nach Geschmack: Sahne

Die Champignons putzen. Große Exemplare in Scheiben schneiden, kleine Pilze im Ganzen verwenden oder nur halbieren. Den Stiel der Knoblauchknolle in feine Ringe schneiden. Falls kein junger Knoblauch zur Hand ist, einfach eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. Den Kerbel säubern und hacken.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze etwa 4-5 Minuten garen. Dabei Knoblauch, Chili und die Hälfte Kerbel dazugeben. Zum Schluss den restlichen Kerbel über die Pilze streuen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen.

Anrichten:

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Teller legen und mit der Soße begießen. Mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, Möhren und Pilzen servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 05.05.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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