

Rindfleisch-Salat mit Senfsoße, Bärlauch-Pesto und Gemüse

Zutaten für den Fond (für 4 Personen):

- 4 Scheiben Suppenfleisch
- 1 Rinderknochen
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Tomaten
- 1 große Gemüsezwiebel
- 3 EL helle Sojasoße
- 1 Lorbeerblatt
- 0.5 TL Pimentkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 0.5 TL Koriandersamen
- Salz
- 1 Prise Zucker

Die Zwiebel halbieren und mit Schale auf die Schnittfläche in einen heißen Topf ohne Öl legen. Solange rösten, bis sie schwarz wird. Die Tomaten würfeln. Das Suppengrün grob schneiden, zu der Zwiebel geben und ebenfalls rösten. Mit Sojasoße ablöschen und kaltem Wasser angießen, bis das Gemüse eine Handbreit darüber mit Wasser bedeckt ist. Knochen, Suppenfleisch und Tomaten hineinlegen und Salz, Zucker sowie Gewürze dazugeben. Mit geschlossenem Deckel circa 3 ½ Stunden garen. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Den Fond durch ein Sieb gießen, auffangen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren.

Zutaten für das Pesto:

- 1 Bund Bärlauch
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 50 g Parmesan oder Pecorino
- 1 Prise Salz

Den Käse reiben. Den Bärlauch fein schneiden und in einen Mörser geben. Zusammen mit Pinienkernen und Käse fein mörsern und mit Salz abschmecken. Das Pesto in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für die Senfsoße:

- 2 Eigelb
- 0.5 Zitrone
- 3 EL körniger Dijon-Senf
- 200 ml Rapsöl
- etwas Rinderfond
- Salz
- Zucker

Die Zitrone auspressen. Das Eigelb in eine Schüssel geben, Zitronensaft und Senf hinzufügen und alles mit einem Schneebesen glatt rühren. Langsam das Rapsöl dazugeben, bis die Masse eine feste, cremige Struktur bekommt. Soviel Rinderfond einrühren, dass die Soße eine glatte Konsistenz bekommt.

Zutaten für das Gemüse:

- 8 Stangen weißer Spargel
- 10 Stangen grüner Spargel
- 4 Mairübchen
- 4 Möhren

- 10 Schneidebohnen
- alternativ: Zuckerschoten
- 8 Ringelbete oder Rote Bete
- 1 Spritzer Essig
- 1 Prise Zucker
- Salz

Für die Bete einen Fond aus Wasser, Essig, Zucker und Salz aufsetzen. Die Bete darin ungeschält circa 1 Stunde bei niedriger Hitze kochen. Abgießen, auskühlen lassen, schälen und vierteln. Das restliche Gemüse, bis auf den grünen Spargel und die Bohnen, schälen. Die Möhren längs vierteln, die Mairübchen vierteln, Spargel und Bohnen in schräge Scheiben schneiden. Zuckerschoten können im Ganzen verwendet werden. Den reduzierten Rinderfond zum Kochen bringen und das Gemüse kurz darin blanchieren.

Je nach Geschmack und Saison können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Anrichten:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Handvoll Erbsensprossen
- Bärlauchblätter

Das gekochte Rindfleisch fein hacken und mit der Senfsoße verrühren. Nach Geschmack Bärlauch-Pesto hinzugeben und vermengen.

Das Gemüse in tiefen Tellern mittig anrichten, die Bete anbegeben. Je 1 Kelle Rinderfond hinzufügen und den Rindfleisch-Salat auf dem Gemüse verteilen. Mit Radieschenscheiben, Erbsensprossen und Bärlauchblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 08.04.2021

Koch/Köchin: Johanna Berger

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