

Tafelspitz-Bouillon mit Gemüse

- 1 kg Tafelspitz
- 4 Rinderknochen
- 4 Möhren
- 0,2 Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Pastinake
- 2 Zwiebeln
- 2 frische Lorbeerblätter
- alternativ: getrocknetes Lorbeerblatt
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 Sternanis
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 Bund Petersilie
- 1 frischer Meerrettich
- Salz
- Pfeffer

Tafelspitz und Knochen waschen und trocknen. Zwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne - ohne Fett - schwarz rösten. Vom Meerrettich 1 kleineres Stück abschneiden. Zusammen mit dem Ingwer schälen und etwas zerkleinern. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und die Blätter beiseitestellen.

Die vorbereiteten Zutaten mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Paprikapulver, Sternanis und den blattlosen Stängeln der Petersilie in den Topf geben und 2 l kaltes Wasser hinzufügen. Alles einmal kräftig aufkochen, dann die Hitze auf die Hälfte reduzieren. In den ersten 10 Minuten die aufsteigenden Trübstoffe mit einer Schaumkelle entfernen und die Brühe etwas salzen. Sobald kaum noch Trübstoffe vorhanden sind, die Hitze nochmals reduzieren, bis die Flüssigkeit nur noch simmert.

Das Gemüse (Sellerie, Petersilienwurzeln, Möhren, Lauch, Pastinake) putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Tafelspitz und Gemüse etwa 90 Minuten bei milder Hitze und halb geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Das Fleisch sollte dann weich und saftig sein. Für den Gartest eine Fleischgabel in den Tafelspitz stechen. Sie muss sich ganz leicht wieder herausziehen lassen. Alternativ ein kleines Stück abschneiden und die Konsistenz prüfen.

Das Fleisch und die Knochen aus dem Topf nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Behälter gießen und die anderen Zutaten auffangen. Gekochtes Gemüse aussortieren. Brühe und Gemüse zurück in den Topf geben, erhitzen und abschmecken. Fleisch gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden oder anschließend noch würfeln. Nach Geschmack und Bedarf zur Bouillon geben.

Petersilienblätter säubern und fein hacken. Ein weiteres Stück Meerrettich abschneiden, schälen und reiben. Bouillon mit Gemüse und Fleisch in tiefe Teller geben. Etwas Petersilie und Meerrettich hinzufügen und mit Pfeffer und flockigem Meersalz bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.12.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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