

Titelrezept

Geschmorter Rindernacken mit Schwarzwurzelstampf

Bild rechts und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für ca. 4 Portionen

400 g Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen

1,5 kg Rindernacken

Meersalz, Pfeffer, Erdnussöl zum Braten

3 TL Tomatenmark, 800 ml Rinderbrühe

AUSSERDEM

1 kg Schwarzwurzeln, etwas Essig

200 g Kartoffeln (mehligkochend)

2 Zwiebeln, Salz, 2 EL gesalzene Butter

1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)

3 EL Schlagsahne

1–2 Blutorangen

evtl. 1–2 TL Speisestärke

etwas frischer Thymian zum Garnieren

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob hacken. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Kasserolle oder in einem Bräter erhitzen, Fleisch bei starker Hitze darin rundum kräftig anbraten. Dann herausheben.

2. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und darin goldbraun rösten. Tomatenmark einrühren, die Brühe angießen und aufkochen. Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, zurück in die Kasserolle bzw. den Bräter legen. Zudecken, in den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch in etwa 4 Stunden ganz weich schmoren.

3. Etwa 40 Minuten vorm Servieren die Schwarzwurzeln waschen und abbürsten. Wurzeln schälen (das geht gut mit einem Sparschäler, evtl. zum Schälen Küchenhandschuhe anziehen) und anschließend direkt in Wasser mit etwas Essig darin legen. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Zwiebeln abziehen, grob zerteilen. Schwarzwurzeln in Stücke schneiden, zusammen mit den Kartoffeln und Zwiebeln in einem Topf mit Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

4. Gemüse-Mix abgießen. Butter, Zitronenschale und Sahne dazugeben und alles zu Püree stampfen. Püree mit Meersalz und Pfeffer würzen. Orange(n) schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

5. Weich gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Sauce evtl. durch ein Sieb streichen oder mit etwas angerührter Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden, mit Püree (evtl. zu Nocken geformt) sowie Sauce und Orangenfilets anrichten. Mit Pfeffer übermahlen, mit Thymian garnieren, servieren.

Dazu passt: eine samtige und reife Cuvée mit Merlot aus Sevilla.



Geschmorter Rindernacken mit Schwarzwurzelstampf

Ganz zart zergeht das Fleisch auf der Zunge. Als perfekte Ergänzung dazu: sahniges Püree und Orangenfilets.

REZEPT LINKS