

Gefüllter Tafelspitz mit Pflaumen-Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Tafelspitz:

750 g Tafelspitz vom Kalb	2 Möhren	100 g Cherrytomaten
2 rote Paprikaschoten	2 Frühlingszwiebeln	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Schnittlauch	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g Pflaumenmus	1 EL Apfelessig	100 ml Rotwein
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Tafelspitz:

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tafelspitz auf jeder Seite in heißem Rapsöl scharf anbraten. Tafelspitz danach mittig aufschneiden und auf links drehen, sodass das rohe Innere nach außen kommt. Knoblauch und Zwiebel abziehen, je nach Geschmack klein schneiden und in Rapsöl anbraten. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Möhren waschen, trockentupfen, von Enden befreien, würfeln und mit den Paprikawürfeln, sowie den Frühlingszwiebeln und Tomaten zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit der Gewürzmischung dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen ein paar Minuten schmoren. Tafelspitz danach mit dem Gemüse befüllen und für 120 Minuten bei 230 Grad in den Ofen geben.

Das restliche, übrig gebliebene Gemüse in den Bratentopf neben das Fleisch legen.

Für die Sauce:

Pflaumenmus, Apfelessig und Rotwein vermischen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zitronenscheiben auf einen Teller geben. Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Restliches Gemüse um das Fleisch drapieren und die Sauce darüber gießen.

Enver Perviz am 30. Mai 2022