

Marinierter Tafelspitz

Für vier Portionen:

750 g Tafelspitz vom Kalb	1 Bund Suppengrün	3 Lorbeerblätter
100 ml Kürbiskernöl	100 ml Brühe	2-4 EL Weißweinessig
1 Schalotte	1 Möhre	getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker		

Meerrettich:

1 Bioapfel	50 g frischer Meerrettich	50 ml Sahne
Zitronensaft	Salz, Pfeffer, Zucker	

Das Suppengrün kleinschneiden, mit den Lorbeerblättern, etwas Salz und Pfeffer in 2 Liter Wasser aufkochen.

Den Tafelspitz hinzugeben, die Hitze herunterdrehen. Das Fleisch bei 100 Grad etwa zwei Stunden garen lassen, so wird es sehr weich und zart.

Währenddessen die Marinade vorbereiten. Dazu die Möhre, Schalotte und getrocknete Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden, mit dem Kürbiskernöl, Brühe und Essig verrühren und würzen. Das Fleisch kalt werden lassen, dann dünn aufschneiden. Die Marinade darübergeben. Die Marinade am besten über Nacht einziehen lassen, mindestens aber für zwei Stunden.

Für den Kren, österreichisch für Meerrettich, einen Bioapfel und zusätzlich 50 Gramm Meerrettich schälen. Beide sehr fein reiben, mit der Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Ohne Zitronensaft würde der Kren braun anlaufen. Er schmeckt auch sehr gut zum warmen Tafelspitz.

Tipps:

Das Wort Tafelspitz ist bayerisch-österreichischen Ursprungs und meint das spitz zulaufende, zarte Stück aus der Hüfte des Rinds. Der Fettrand kann ruhig mitgaren und erst danach entfernt werden.

Wer klassisch marinieren möchte, verwendet eine Vinaigrette aus gehackten Kräutern, Öl, Essig und Gewürzen. Schnittlauch und Zwiebeln passen immer.

Selbstverständlich kann man auch aufs Marinieren verzichten und den Braten warm servieren. Kartoffeln und Zuckerschoten sind prima Beilagen, ebenso das mitgekochte Suppengrün. Wer es leichter mag, serviert ein Baguette dazu.

Es lohnt sich, die klare Fleischbrühe vom Kochen zu verarbeiten. Etwa als Suppe, die gleich als Vorspeise dient: Brühe würzen, Schnittlauch hinzugeben und - wie in Süddeutschland üblich - mit Flädle, einem kalten, in Streifen geschnittenen Eierkuchen (süddeutsch: Pfannkuchen) servieren. Oder auch praktisch: die Brühe portionsweise einfrieren.

test Oktober 2010