

Boeuf Stroganoff

Für 4 Personen:

400 g Rinderhüfte (Geschnetzeltes)	150 g weiße Zwiebel	150 g Essiggurken
150 g Rote Bete	200 ml Rinderbrühe	200 ml Sahne
1 EL körniger Senf	1-2 EL Speisestärke	Rapskernöl
Salz	Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete und Essiggurken ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Geschnetzelte in eine große Schüssel geben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend einen Schuss Rapskernöl zugeben und untermischen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und das marinierte Fleisch portionsweise kräftig von einer Seite anbraten. Das Fleisch soll auf mindestens einer Seite Röststoffe entwickeln aber nicht zu weit garen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, bis das ganze Fleisch gebraten ist. Das fertige Fleisch jeweils in eine Schüssel füllen. Achtung: Dabei immer nur so viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, dass 2/3 des Pfannenbodens bedeckt sind.

Anschließend die Zwiebelstreifen und einen Schuss Öl in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde, hellbraun anschwitzen. Die Zwiebeln mit der Rinderbrühe ablöschen, etwas einköcheln lassen und in einen großen Topf umfüllen. Im Topf erneut aufkochen und Sahne, Rote Bete und Essiggurkenstreifen zugeben. Alles zusammen aufkochen lassen und mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden.

Den körnigen Senf einrühren, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise gemahlenem Kümmel abschmecken. Das Fleisch in die kochende Flüssigkeit hineingeben, gut durchrühren, vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen und sofort servieren.

Als Beilagen passen Kartoffeln in jeglicher Form oder auch etwas Bauernbrot.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021