

# Rinder-Schmorbraten, Kartoffel-Püree und Orangen-Salat

## Für 6 Personen

### Fleisch:

1 Flasche Barolo	2.5 kg Rinderschmorbraten	0.5 l Kalbsfond
2 Möhren	0.5 Knolle Sellerie	3 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln	1 Knolle Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Orange	100 g Speck	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin	1 Stange Zimt	1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl	Balsamico-Essig	

### Püree:

1 kg Kartoffeln	14 Zehen Knoblauch	200 ml Sahne
3 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
4 Zweige Petersilie	Pflanzenöl	

### Salat:

6 Orangen	100 Oliven	4 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Fleisch:

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchknolle vierteln. Den Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem passenden Schmortopf erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit nichts anbrennt.

Den Braten herausnehmen und Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln im Topf anrösten. Dabei das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht anrösten. Rotwein, Kräuter, Speck, Zimtstange, Butter und ein Stück Orangenschale dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und die Brühe hinzufügen. Das Fleischstück sollte maximal bis zur Hälfte im Sud liegen. Den Topf verschließen und den Braten bei mäßiger Hitze 2-2½ Stunden garen. Das geht auch bei 180 Grad im Ofen. Lässt sich eine Gabel leicht ins Fleisch drücken und wieder herausziehen ist der Braten gar. Man kann natürlich auch ein Stück probieren. Er sollte mürbe und saftig, aber nicht zu trocken sein.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße wieder erhitzen und um ein Drittel einkochen. Mit Zitronensaft oder Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Man kann auch noch etwas kalte Butter einrühren, das macht die Soße cremiger.

### Püree:

Kartoffeln und 10 Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser garen, aus dem Kochwasser nehmen und etwas ausdämpfen lassen. Durch eine Presse drücken oder fein stampfen. Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und die Knoblauch-Kartoffelmasse hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Salz und Muskatnuss würzen.

4 weitere Knoblauchzehen häuten und in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchscheiben frittieren, bis sie leicht braun sind. Wenn der Knoblauch zu lange frittiert, wird er bitter. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Das Püree in eine Schüssel füllen und mit der gerösteten Petersilie und dem frittierten Knoblauch bestreuen.

### Salat:

Die Orangen bis unter die weiße Haut schälen. Das Fruchtfleisch in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Die Oliven entkernen und halbieren. Orangenscheiben auf einer Platte auslegen und mit

Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Oliven verteilen.

**Anrichten:**

Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch- Kartoffelpüree sowie dem mediterranen Orangensalat servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019