

Eintopf von Kraut und Rüben mit Rinder-Brust, Sauer-Rahm

Für 6 Personen

1 kg Bio-Rinderbrust	80 g Möhre	80 g Knollensellerie
80 g Lauch	1 Zwiebel	Meersalz
300 g Rote Bete	300 g Bundmöhre	300 g Steckrübe
300 g Spitzkraut	1 Bund Schnittlauch	Kreuzkümmel, gemahlen
weißer Pfeffer	50 g Sauerrahm	

Die Rinderbrust in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und langsam aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder entfernen. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und waschen, grob würfeln. Die Zwiebel mit der Schale halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett stark anbräunen. Das gewürfelte Gemüse und die angebräunte Zwiebel nach 1 Stunde mit in den Fleischtopf geben. Mit etwas Meersalz würzen und das Fleisch fertig weich garen. Das Fleisch ist weich, wenn sich eine Fleischgabel oder ein Zahnstocher leicht einstecken und wieder herausziehen lässt. Das Fleisch dann in der Brühe erkalten lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren. Rote Bete, Bundmöhre und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Die passierte Brühe aufkochen und die Gemüsewürfel darin garen. Spitzkraut waschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in Quadrate schneiden. Ebenfalls zur Brühe geben und mitgaren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Eintopf mit Meersalz, Kreuzkümmel und weißem Pfeffer abschmecken. Die Fleischwürfel zugeben, erhitzen und dann in tiefen Tellern anrichten. Etwas Sauerrahm darauf geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Michael Kempf 02. Januar 2012