Ali Güngörmüs **Montag, 22. Februar 2021**

Rinderbraten mit Kartoffelstampf und glaciertem Lauch

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Braten:

1,2 kg	Rinderschulter, küchenfertig (flache Schulter)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Sellerie
1	Möhre
½ Stange	Lauch
1	Zwiebel
etwas	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
300 ml	trockener Rotwein
2 EL	Balsamicoessig
600 ml	Rinderfond
etwas	Zucker
30 g	kalte Butter

Für den Kartoffelstampf:

700 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
80 g	weiche Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Für die Gelbe Bete:

200 g	gelbe Bete
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Zitrone
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl

Für den Lauch:

400 g	Lauch
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Zucker
80 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

2. Die Rinderschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

3. Sellerie, Möhre und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

4. Etwas Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
5. Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.
6. Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Rinderfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.
7. Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.
8. Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit für den Kartoffelstampf Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
9. Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in Streifen oder Rauten schneiden, mit einer Prise Salz und Zucker würzen und 20 Minuten ziehen lassen.
10. Für den glacierten Lauch diesen putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch in 15 cm lange Stücke schneiden.
11. Die weich gekochten Kartoffeln abgeißen, etwas ausdampfen lassen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Lauchstücke zugeben und gleich mit Zucker würzen. Lauch kräftig anbraten, dann Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder leicht umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den entstandenen Schmorfond in einen Topf passieren und kräftig einkochen. Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Gelbe Bete mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.
16. Die weich gekochten Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Weiche Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
17. Die kalte Butter unter die Sauce rühren, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.
18. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelstampf dazu anrichten, darauf glacierten Lauch geben. Gelbe Bete Salat dazu reichen.

Pro Portion: 1040 kcal / 4360 kJ
36 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 65 g Fett