

Martin Gehrlein Tafelspitz mit Kräutersauce und Bouillonkartoffeln

Mittwoch, 14. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1 TL	weiße Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1 kg	Tafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
1	Knoblauchzehe
800 g	Kartoffeln, festkochend
2	Schalotten
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	frische Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Basilikum)
2 EL	Mehl
80 ml	Sahne
1 Prise	Muskat



Zubereitung

1. In einem Topf 2 l Wasser, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen und leicht salzen.
2. Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch simmert. Währenddessen die Brühe öfter abschäumen.
3. Die Zwiebel ungeschält halbieren, auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten und mit in den Fleisch-Topf geben.
4. Das Suppengemüse putzen, waschen, würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem gewürfelten Suppengemüse ebenfalls mit in den Topf geben. Alles ca. 1,5 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.
5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
6. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1/3 der Butter anschwitzen.
7. Die Kartoffelwürfel zugeben und mit ca. 350 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

10. Dann die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Kräuter untermischen.

11. Das weich gekochte Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

**Pro Portion: 865 kcal/ 3620 kJ
45 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 43 g Fett**