

Für Leib...

Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße

Bei diesem Gericht ist das Kochen der Rinderbrühe entscheidend!

Dafür eignet sich besonders gut Tafelspitz vom Rind! Dieses Fleisch ist grobporig, zart und enthält Fett, die die Brühe schmackhaft macht.

Zubereitung:

In einem großen Topf, Wasser zum Kochen bringen und das Fleisch hineinlegen. Einmal aufkochen lassen, Fleisch wieder herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Dieses Wasser abgießen.

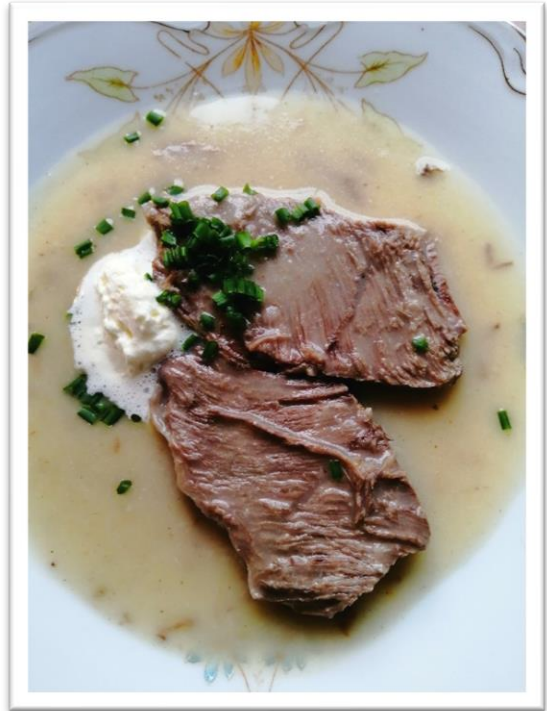
Erneut Wasser aufkochen, nun das Fleisch hineinlegen, kurz aufkochen lassen, die Temperatur drosseln. Das Fleisch nur langsam garkochen, weichkochen.

Zu dem Fleisch eine Tomate, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, Salz, 1 Möhre, etwas Knollensellerie, ein Sträußchen Peterlilie, eine halbe rote Zwiebel mit Schale dazugeben.

Das gegarte Fleisch herausnehmen und die Brühe abschmecken.

Anhand einer Mehlschwitze eine weiße Grundsoße für das Gericht kochen und das in Scheiben geschnittene Fleisch hineinlegen. Zum Schluss etwas Zitronensaft und geriebenen Meerrettich nach Geschmack dazugeben und abschmecken.

Als Beilagen passen gut: Salzkartoffeln, Rote Bete oder Kürbis süß-sauer eingelegt!



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Wer Gott besitzt,
dem wird nichts fehlen.
Gott allein genügt.

Mechthild von Magdeburg