

Rinderschmorbraten mit Herzoginnen-Kartoffeln und Schwarzwurzelgemüse, Feldsalat mit Champignons

Ein Rezept von:
Georg Rosenthal
Oberbürgermeister, Würzburg



**FRANKENS
GUTE
KÖCHE** ***
kupsch Frischemarkt Kochmagazin

Zutatenliste für den Rinderschmorbraten

1,4 kg Rinderbraten | Salz und Pfeffer |
4 EL Dijon-Senf | 2 Zwiebeln | 6 Karotten |
3 Petersilienwurzeln | 3 EL Öl | 1 l trockener Rotwein |
im Gewürzsäckchen (Lorbeer, Nelken, Wacholder) |
150 g Creme Fraîché

Zubereitung des Rinderschmorbratens

1 Den Rinderbraten mit Salz und Pfeffer einreiben und anschließend mit Senf bestreichen. Zwiebeln, Karotten und Petersilienwurzeln schälen und grob schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und das Gemüse hinzufügen. Den Braten mit Wasser und Rotwein ablöschen und mit Deckel im vorgeheizten Ofen bei 150° Grad garen. Je nach Dicke des Fleisches 2 bis 4 Stunden, dabei ab und zu wenden.

2 Für die Sauce das Gemüse aus dem Topf pürieren und mit dem restlichen Wein sowie den Gewürzen abschmecken. Mit Creme Fraîché verfeinern.

Zutatenliste für die Herzoginnen-Kartoffeln

800 g Bamberger Hörnchen | Muskatnuss |
250 ml Milch | 1 Eigelb

Zubereitung der Herzoginnen-Kartoffeln

1 Die Kartoffeln kochen und schälen. Anschließend pressen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch zugeben, bis die Masse schön glatt ist. Mit einem Spritzbeutel auf ein Blech spritzen und mit Eigelb bestreichen. Im Ofen bei 150° Grad ca. 10 Minuten backen bis sie goldgelb sind.

Zutatenliste für das Schwarzwurzelgemüse

450 g Schwarzwurzeln | Essig | Wasser |
100 g Mehl | 100g Butter | 1/2 Zitrone

Zubereitung des Schwarzwurzelgemüses

1 Die Schwarzwurzeln schälen und sofort in Essigwasser

legen. Das Gemüse klein schneiden und in sprudelndem Wasser bissfest kochen. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze zubereiten. Die Schwarzwurzeln mit Salz und einem Spritzer Zitrone darin wenden.

Zutatenliste für den Feldsalat

800 g Feldsalat | 250 g Champignons |
3 EL Traubenkernöl | 2 EL Balsamico (3 Sterne)

Zubereitung des Feldsalats

1 Salat waschen und Champignons schneiden. Aus Traubenkernöl und Balsamico-Essig eine Emulsion anrühren, vermengen und über den Salat geben.

2 Den Rinderschmorbraten mit den Herzoginnen-Kartoffeln, dem Schwarzwurzelgemüse und dem Feldsalat mit Champignons auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!



TVtouring
fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediathek