



→ Gniffkes Gaumenfreuden

Rindfleisch an Rote Bete und Buttermilchkartoffeln

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Tafelspitz, 150 g durchwachsener Speck, (in 1 cm dicken Scheiben), 300 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 80 g Möhren, 60 g Staudensellerie, 2 Bio-Orangen, 3 Lorbeerblätter, 6 Stiele Thymian, 12 Wacholderbeeren, 4 El Rapsöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Flasche Rote-Bete-Saft (330 ml), 375 ml trockener Rotwein, 275 ml Schwarzbier, 5 mittelgroße Knollen Rote Bete (ca. 750 g), 25 g frischer Ingwer, 1 rote Chilischote, 120 g brauner Zucker, 1 Tl Fenchelsaat, 150 ml Rotweinessig, Küchengarn

Buttermilchstampf:

1 kg Kartoffeln mehligkochend
Salz, 1 Bund krause Petersilie,
9 El Rapsöl (möglichst kaltgepresst)
Salz, schwarzer Pfeffer, 200 ml
Buttermilch, Muskatnuss gemahlen

1. Fleisch in 5cm große Stücke, Speck in 1 cm breite Streifen sowie Zwiebeln schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren schälen, Sellerie putzen, beides längs halbieren. Eine Orange zur Hälfte abschälen. Schale, Lorbeer, Thymian, Möhren und Sellerie mit Küchengarn zusammenbinden. Wacholder andrücken.

2. Öl im flachen Bräter erhitzen. Fleisch bei starker Hitze je zehn Minuten anbraten und herausnehmen, danach Speck und Zwiebeln fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch kurz mitbraten. Fleisch dazu, salzen, pfeffern, mit Rote-Bete-Saft und 300 ml Wein ablöschen. Wacholder und Kräuterbündel dazugeben und zugedeckt aufkochen. Im Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 1h schmoren. Durchrühren, bei 160 Grad 1h weiter schmoren. Erneut durchrühren, 1h im ausgeschalteten



© Eckli Raff, Jörg Lantelme - Fotolia.com

Ofen stehen lassen. Abkühlen lassen & abgedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Rote-Bete-Knollen in kochendem Wasser 90–110min garen. Abschrecken, schälen & klein schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Chili längs halbieren. Ca. 150ml Orangensaft auspressen.

4. Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen, bei milder Hitze kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Ingwer, Chili, Fenchel, 1Tl Salz, restlichen Rotwein und Essig zugeben, auf die Hälfte einkochen. Rote Bete untermischen, abkühlen lassen. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.

5. Kartoffeln schälen, in Salzwasser 20min kochen. Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer mischen und in einem hohen Becher glatt und fein pürieren. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zur Buttermilch geben. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer abschmecken.

6. Rote-Bete-Sud ohne Chilli 5min einkochen. Fleisch dazu, aufkochen, 5–10min köcheln lassen. Alles mit Petersilienöl anrichten.

→ HOLGER GNIFFKE

Unser kerngesund-Experte weiß genau, was gesund und lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. In jedem Magazin gibt der Diplom-Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin eines seiner Lieblingsrezepte preis.

