

# Tafelspitz mit Mangold und Meerrettichbrühe

Zartes Rindfleisch aus der Hüfte wird mit ausgefallenen Beilagen wie Mangold und schmackhafter Meerrettichbrühe zu einem Genuss der besonderen Art

Meerrettich ist ein Gemüse mit vielerlei Wirkungen. Er gilt schon seit jeher als Heilpflanze für verschiedenste Leiden. Aber auch aufgrund seines würzigen Geschmacks wird er gerade zu Rindfleisch gerne gegessen.

**M**eerrettich ist reich an Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Mineralien, den Vitaminen B1, B2, Niacin und C. Außerdem regt das aromatische Gemüse den Appetit an und fördert die Durchblutung der Schleimhäute.

## ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

- ▶ 500 g Rindfleisch aus dem Hüftdeckel
- ▶ 3 Möhren
- ▶ 2 Stangen Lauch
- ▶ 1 Knollensellerie
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 kg Mangold
- ▶ 2 l Salzwasser
- ▶ 2 EL Schnittlauchröllchen
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ 10 Wacholderbeeren
- ▶ 15 Pfefferkörner
- ▶ 20 g Butterschmalz
- ▶ Pfeffer aus der Mühle, Jodsalz, Muskat
- ▶ 6 TL geriebener Meerrettich

## ZUBEREITUNG

Zunächst Möhren, Lauch und Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Mangold waschen. Den Strunk herausschneiden und grob kleinschneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Das Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen, das Rindfleisch mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern hineingeben und 15 Minuten köcheln lassen. Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Das

Fleisch anschließend herausnehmen und warm stellen. Die Fleischbrühe auf ein Sieb geben und in einem Topf auffangen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Mangold zugeben, mit Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze rund eine Minute garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun den Meerrettich in einen kleinen Topf geben und drei Esslöffel Fleischbrühe hinzugeben. Die Schnittlauchröllchen hineingeben und abschmecken. Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Auf einem Teller Fleischscheiben mit Meerrettichbrühe und Mangold anrichten.

*Quelle: CMA*

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Meerrettich: gesund und würzig

Meerrettich ist ein frostfestes Gemüse, das von Ende September bis April frisch im Handel angeboten wird. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe diente Meerrettich jahrhundertlang als Heilpflanze, die zum Beispiel antibiotisch wirkende, schwefelhaltige Senföle enthält. Das Gemüse ist zudem reich an Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Mineralien (Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen), den Vitaminen B1, B2, Niacin und C. Es regt den Appetit an, fördert den Kreislauf und die Durchblutung der Schleimhäute, regt die Produktion von Verdauungssäften an und wirkt blutdrucksenkend. Meerrettichstangen sollen gerade gewachsen, frisch

und ganz sein und weißes Fleisch haben. Graue Streifen sind unerwünscht. Die Wurzel darf maximal zwei Köpfe haben und muss mindestens 180 Gramm wiegen. Meerrettich lässt sich gut lagern. Im Boden, im Freien oder im Keller (eingehüllt in feuchtem Sand oder Erde) lässt er sich bis zum Frühjahr lagern. So behält er sein Aroma. Gekühlt bei einer konstanten Temperatur von null bis einem Grad Celsius und einer relativ hohen Luftfeuchte bleibt er bis zu zwölf Monaten frisch. Gewaschen kann er im Gemüseschrank bis zu vier Wochen liegen bleiben.

*Quelle: www.lebensmittellexikon.de*



Die Meerrettichbrühe sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Foto: CMA/ABC Euro RSCG