

**Kochen**

**Mira Maurer**

**Mittwoch, 06.11.2024**

**Geschmorte Rinderbäckchen mit Spitzkohlsalat**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Rinderbäckchen**

- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie, ca. 150 g
- 200 g Zwiebeln, rot
- 6 EL Olivenöl
- 1,3 kg Rinderbacken (pariert, küchenfertig; beim Metzger vorbestellen)
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 600 ml Rotwein, trocken
- 400 ml Rinderfond
- 100 ml Wasser, kalt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stiele Rosmarin
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 12 Pfefferkörner, schwarz
- etwas Zucker
- 40 g Walnusskerne oder Haselnussblättchen (nach Belieben)



**Für den Kohlsalat**

- 1 Spitzkohl, ca. 750 g
- etwas Salz
- 4 EL Apfelessig
- 2 TL Zucker
- 2 TL Senf
- etwas Pfeffer
- 6 EL Rapskernöl
- 1 Apfel, z. B. Elstar oder Wellant
- 2 EL Zitronensaft
- 6 Stiele Petersilie

**Für das Kartoffel-Sellerie-Püree**

- 800 g Kartoffeln, mehligkochend
- 250 g Knollensellerie
- etwas Salz
- 125 g Sahne
- 125 ml Milch
- 25 g Butter
- etwas Muskatnuss

**Zubereitung**

1. **Für die Rinderbacken** die Karotten und Sellerie putzen, schälen, abbrausen und würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln.
2. In einem Bräter 4 EL Öl erhitzen, Rinderbäckchen darin etwa 4-5 Minuten rundum anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rinderbacken aus dem Bräter nehmen.
3. Restliches Öl zugeben, Zwiebeln darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Karotten und Sellerie zugeben und weitere 3-4 Minuten braten.

4. Tomatenmark unterrühren kurz mitbraten. Mit 300 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Restlichen Rotwein zugeben und erneut stark einkochen lassen. Mit Fond und 100 ml kaltem Wasser auffüllen.
5. Fleisch, Lorbeer und grob zerzupften Rosmarin zugeben, kurz aufkochen lassen. Zugedeckt im heißen Ofen, bei 160 Grad Ober- und Unterhitze, auf dem Rost im unteren Ofendrittel etwa 3 Stunden schmoren, das Fleisch dabei mehrmals wenden.
6. Inzwischen Wacholder, Piment und Pfeffer mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken und nach 90 Minuten in den Bräter geben.
7. Inzwischen **für den Salat** Spitzkohl putzen, abbrausen, trocknen und ohne den harten Strunk in feine Streifen hobeln oder schneiden.
8. Kohlstreifen in eine große Schüssel mit etwa Salz 2-3 Minuten von Hand kräftig kneten, beiseitestellen.
9. Essig, Zucker, Senf und je etwas Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren.
10. Öl unterschlagen und das Dressing zum Kohl geben.
11. Apfel abbrausen, trocknen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht verfärben. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Petersilie und Apfelwürfel unter den Salat heben. Salat beiseitestellen und ziehen lassen, dabei gelegentlich durchmischen.
13. **Für das Kartoffel-Sellerie-Püree** Kartoffeln abbrausen, schälen, grob würfeln und in kaltes Wasser legen. Sellerie schälen, abbrausen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
14. Kartoffeln und Sellerie in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen.
15. Sellerie-Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen.
16. Sahne, Milch und Butter im Topf aufkochen. Kartoffeln und Sellerie durch eine Presse drücken und mit der heißen Sahnemischung verrühren. Püree mit Muskatnuss sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
17. **Für die Rinderbäckchen** das Fleisch aus dem Schmorsud nehmen, auf eine Platte legen.
18. Schmorsud durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen, dabei fest durchdrücken und die Soße bei starker Hitze auf etwa 400 ml einkochen und mit je etwas Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
19. Wal- oder Haselnüsse in eine Pfanne geben und goldbraun rösten. Mit wenig Salz und 1 TL Zucker bestreuen, karamellisieren und auf einem Teller abkühlen lassen.
20. Fleisch in der Soße erwärmen. Püree mit den Nüssen bestreuen. Alles mit dem Spitzkohlsalat anrichten und servieren.

**Tipp:** Wer mag, lässt noch 1-2 Stückchen Zartbitterschokolade (ca. 70 % Kakaoanteil) in der eingekochten Soße schmelzen. Schokolade macht die Soße noch etwas aromatischer.