



GEKOCHTES RINDFLEISCH MIT KÜRBISGEMÜSE UND ERDÄPFELN

Rezept nach Fleischart: Rind
L= Leichte Vollkost. | Kocherfahrung: Mittel

Zutaten:

1 **Schulterscherzel** vom **Rind** (2,5 kg), 3 Liter **Wasser**, 250 g **Wurzelgemüse** (**Karotten**, **gelbe Rüben**, **Sellerie**, **Petersilwurzel**), 150 g **Lauch**, 2 **Zwiebeln** (halbiert mit Schale), 12 **Pfefferkörner**, **Salz**, 2 **Lorbeerblätter**, etwas **Muskatnuss**.

Zubereitung:

Das **Rindfleisch** (**Schulterscherzel**) **waschen**, in einem Topf das **Wasser** **aufkochen lassen**. **Rindfleisch** sowie **Pfefferkörner**, **Lorbeerblätter** vorsichtig in das **kochende Wasser geben** und danach **leicht wallend kochen**.

Nach zwei Stunden der Kochzeit das **Gemüse** **dazugeben** (**Zwiebel** halbiert auf der **Schnittfläche** ohne **Fett** in der **Pfanne** bräunen). Zum **Schluss** der Kochzeit **mit Salz abschmecken**, das **Rindfleisch quer** zur **Faser** **aufschneiden** und mit den **Beilagen anrichten**. Mit frischem **Schnittlauch bestreuen**.

KÜRBISGEMÜSE

Zutaten:

Muskatkürbis, 200 ml **Gemüsefond** oder nicht zu stark gesalzene **Suppe**, 200 ml **Wasser**, 3 EL **Zucker**, 1 EL **Honig**, 2 Stück **Sternanis**, 1/2 **Chili** ohne Kerne, 1 EL **Sojasauce**.

Zubereitung:

Kürbis in **Scheiben schneiden** und rund ausstechen. **Gemüsefond** und **Wasser** **aufkochen**. Die **restlichen Zutaten** **zugeben** und mit **Salz abschmecken**. **Kürbisscheiben einlegen** und **ziehen lassen**.

GERÖSTETE ERDÄPFEL

Zubereitung:

Etwa 500 g **speckige Erdäpfel**, die am **Vortag** in der **Schale halbroh gekocht** wurden, **schälen** und **grob raspeln**. In heißem **Pflanzenöl** gut **anrösten**, mit **fein gehackten Zwiebeln bestreuen**, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Majoran würzen**, wenden und auf kleiner **Flamme weiterrösten**.