

EDEKA
KOCHSCHULE

LECKER MIT LUTHER

GESCHMORTE RINDERBRUST

mit Bechamel-Kartoffeln


**MIT VIELEN
 TIPPS
 VOM PROFI**



GESCHMORTE RINDERBRUST

mit Bechamel-Kartoffeln



★ Die im Ofen entstehende Kruste macht dieses Gericht so verführerisch.

ZUTATEN

FLEISCH

2 kg Rinderbrust am Stück
1 Knolle Knoblauch, halbiert
350 g brauner Zucker
750 ml Geflügelbrühe
250 ml weißer Balsamico
2 große rote Chilis

SAUCE

3 Knoblauchzehen, gepresst
90 ml Ahornsirup (alternativ dünnflüssiger Honig)
65 g brauner Zucker
3 TL Paprikapulver

3 EL Worcestershiresauce
800 g passierte Tomaten
1,5 TL Cayennepfeffer
90 ml weißer Balsamico

BECHAMEL-KARTOFFELN

750 g festkochende Kartoffeln
40 g Butter
30 g Mehl
250 ml Fleischbrühe
500 ml Milch
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL gehackte Petersilie



FLEISCH UND SAUCE Rindfleisch, Knoblauch, Zucker, Brühe, Essig und Chilis in einem großen Schmortopf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 3 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Das Fleisch herausnehmen, in eine Auflaufform geben und beiseite stellen. Der Sud wird nicht mehr benötigt.

Für die Sauce Knoblauch, Ahornsirup, braunen Zucker, Paprikapulver, Worcestershiresauce, passierte Tomaten, Cayennepfeffer und Essig verrühren und bei schwacher Hitze 3 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, anschließend weitere 5 Minuten einkochen lassen. Die Hälfte der Sauce über das Rindfleisch geben und es rundherum darin wenden. Die restliche Sauce beiseite stellen. Das Fleisch im Kühlschrank 1 Stunde marinieren. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch auf ein tiefes Backblech oder in einen offenen Bräter legen und ca. 20 Minuten braten, bis es dunkel gebräunt ist und eine klebrige Kruste hat, dabei alle 5 Minuten mit der Sauce übergießen, in der es mariniert wurde.

BECHAMEL-KARTOFFELN Kartoffeln waschen und mit der Schale in reichlich Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren aufschäumen lassen. Mit Brühe und Milch aufgießen, einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei ständig weiter rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, dann die Kartoffelscheiben mit der Petersilie unter die Sauce mischen.

Das Fleisch aufschneiden und mit der beiseite gestellten warmen Sauce übergießen. Die Bechamel-Kartoffeln dazu servieren.

SPARGELSALAT mit Garnelen

ZUTATEN 12 Garnelen | 1 Bio-Zitrone | Zucker, Salz und Pfeffer | 7 EL Walnussöl | 1 Fenchelknolle mit Grün
100 g junger Spinatsalat | 1 Bund Blatt Petersilie | 1/2 Bund Basilikum | 1/2 Bund Schnittlauch | 200 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel | 4 EL Sonnenblumenöl | 8 Kirschtomaten, halbiert



SPARGELSALAT Zitrone heiß abwaschen und die Schale dünn abreiben, anschließend auspressen. Saft und Schale mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem Walnussöl verrühren. Das Fenchelgrün abschneiden und grob hacken, beiseite stellen. Die Fenchelknolle halbieren, den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden und mit der Vinaigrette mischen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, weißen Spargel ganz schälen, vom grünen nur das untere Drittel. Die Spargelstangen längs halbieren und danach in längliche Stücke schneiden. Spargel in wenig Wasser mit je einer Prise Salz und Zucker 4 bis 5 Minuten dünsten. Herausnehmen, zum Fenchel geben und ca. 15 Minuten marinieren.

GARNELEN Garnelen abbrausen und trocknen, die Schale entfernen, Garnelen am Rücken entlang aufschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinatblätter, Kirschtomaten, Kräuter und Fenchelgrün unter den Spargelsalat mischen, Garnelen dazugeben und dekorativ anrichten.

LEICHT | **GESAMT ca. 30 MIN.** | **4 PORTIONEN**

