



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Rindfleisch
- 2 Stk. Karotten
- 1 Stk. Lauch
- 1 Stk. Knollensellerie
- 1 TL Senf, scharf
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 250 ml Rindsuppe
- 125 ml Schlagobers
- 350 g Topfen
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- Bärlauch
- frischer Spinat
- 80 g Semmelbrösel
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskat, gerieben

Mein persönlicher Tipp

Mit heimischen Wurzelgemüse schmeckt es am besten. Würfelig schneiden und knackig servieren. Bei den Bärlauchknödeln kann Bärlauch kann je nach Saison auch durch andere Garten- bzw. Wildkräuter ersetzt werden, z.B. Basilikum, Petersilie, Giersch etc.:

Erika Kerbl

Seminarbäuerin aus dem Bezirk Kirchdorf

Quellen:

- Martina Lettner (Landwirtschaftskammer Oberösterreich): *Kursunterlage Rindfleisch*

Frisch geröstetes Rindfleisch mit Bärlauchknödeln und Wurzel-Gemüse

Zubereitung

Bärlauchknödel:

- Den Topfen mit dem Ei vermischen.
- Feingehackte Zwiebel anschwitzen und dazugeben.
- Bärlauch und Spinat (etwa eine Handvoll) fein schneiden und unterheben, mit den Gewürzen abschmecken.
- Zum Schluss Mehl und Brösel zugeben.
- Gut durchmischen und mindestens eine Stunde rasten lassen.
- Kleine Knödel formen und in leicht wallendem Wasser ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen.

Rindfleisch:

- Fleisch in Streifen schneiden.
- Gemüse waschen, putzen, in feine Streifen bzw. Ringe schneiden.
- Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Wurzel-Gemüse:

- In derselben Pfanne das Gemüse anschwitzen, mit etwas scharfem Senf und Knoblauch abschmecken.
- Mit etwas Suppe und Obers aufgießen, kurz einkochen lassen und abschmecken.
- Rindfleisch wieder in die Sauce geben.