Frisch geröstetes Rindfleisch mit Bärlauchknödeln und Wurzel-Gemüse

Foto: Landwirtschaftskammer Oberösterreich/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

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

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.

Quellen:

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

Martina Lettner (Landwirtschaftskammer Oberösterreich): *Kursunterlage Rindfleisch*