

Die Wildecker Herzbuben: Rindfleisch mit steifem Reis und Meerrettich-Sauce

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/die-wildecker-herzbuben-rindfleisch-mit-steifem-reis/

Zutaten:

- 1kg durchwachsenes Rindfleisch zum Kochen, z.B. Schulter oder Hüfte
- 5 - 6 Markknochen vom Kalb oder Rind
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Brühwürfel
- 500g Langkorn-Reis, nicht parboiled!
- 2 - 3 altbackene Brötchen
- 2 Äpfel
- 1 Tube Meerrettich
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Die Markknochen und das Fleisch abspülen, in ca. 3 Liter Wasser aufkochen, abschäumen und zugedeckt leise köcheln lassen.

Den Lauch waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zwiebel nur schälen und halbieren. Mit dem Lorbeerblatt, Brühwürfel und ein wenig Salz zum Fleisch geben. Alles 2 - 3 Stunden bei ganz schwacher Hitze garen.

Für das Gericht wird der Reis in der Rinderbrühe so lange gekocht, bis er richtig steif ist. Dazu den Reis waschen, in einem Topf mit 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser ganz aufgesogen ist, etwas von der Rinderbrühe aufgießen. Wenn die Brühe fast aufgesogen ist, eine neue Kelle Brühe dazugießen und wieder fast einkochen, bis der Reis gar ist. Das dauert 20 - 30 Minuten.

Inzwischen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen, fest ausdrücken und in eine Schüssel geben. Äpfel schälen und dazureiben. Den Meerrettich aus der Tube untermischen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Wenn sie bräunt, das Meerrettichgemisch dazugeben und einrühren. Wenn es etwas fester wird, mit Rinderbrühe ablöschen und einrühren. Vorgang wiederholen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Das dauert ca. 10 Minuten. Mit

Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen. Der Zucker verstärkt das Aroma und nimmt etwas Schärfe vom Meerrettich.

Das Rindfleisch aus der restlichen Brühe heben und in Scheiben schneiden. Reis und Meerrettich-Sauce mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Die Wildecker Herzbuben

Quelle: alfredissimo! 7.2.1997