



GESCHMORTES GRAURIND MIT RAHMKOHLRABI UND PAPRIKAPOLENTA

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindfleisch (von der Schulter)
Ca. 150 g Wurzelwerk (Karotten, Sellerie)
1 Stk. Zwiebel (ca. 80 g)
1 El Tomatenmark
1/8 l Rotwein
1 l Suppe oder Wasser
Salz, Pfeffer
Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Thymian
Öl zum anbraten
Stärkemehl zum Binden der Sauce
Eventuell Backrohr vorheizen 120°

Öl in einem passenden Topf erhitzen, Fleisch salzen, pfeffern und auf allen Seiten rasch braun anbraten. Aus dem Topf heben. Würfelig geschnittenes Wurzelwerk und Zwiebel in den Topf geben, im verbliebenem Öl braun rösten. Tomatenmark dazugeben und mitrösten, mit Rotwein ablöschen, stark reduzieren lassen. Mit Suppe oder Wasser aufgießen, Fleisch und restliche Gewürze dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Flamme auf dem Herd oder im Backrohr dünsten lassen. Wenn das Fleisch weich ist aus der Sauce heben. Sauce durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und mit Stärkemehl eventuell noch etwas binden. Fleisch in gefällige Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

2 Stk. Kohlrabi
1 kleine Zwiebel fein geschnitten
1 El Butter
¼ l Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kohlrabi schälen. Schalen in einen Topf geben mit etwas Wasser bedecken und einen Fond kochen. Kohlrabi in gefällige Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Kohlrabi dazugeben, mit etwas abgesehenen Kohlrabifond und Obers aufgießen. Würzen und leicht köchelnd garen.

Paprikapolenta

80 g Maisgries (Polenta)
2 Stk. frische rote Paprika
eventuell Wasser
Salz, Chilipulver

Paprika waschen, entkernen und entsaften (300ml) eventuell mit Wasser auf die gewünschte Menge auffüllen. Paprikasaft in einem Topf erhitzen mit Salz und Chili abschmecken. Polenta in den kochenden Saft einrühren und dick einkochen. Ein passendes Geschirr mit Frischhaltefolie auslegen, die heiße Polenta einfüllen, glattstreichen und auskühlen lassen. Kalte Polenta aufschneiden und in einer Pfanne knusprig braten.