Frisch gekocht
Dienstag, 21. Juni 2016

Rezept von Konstantin Filippou

Gefüllte Zwiebeln. Ochsenschlepp. Kren. Rote Rüben.

3 Stunden/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

4 Zwiebel; 1 kg Ochsenschlepp, 20 g Mehl (mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt), 40 ml Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (zerdrückt), 750 ml Wasser, 500 g Tomaten (aus der Dose, zerkleinert), 200 ml Weißwein, 100 g Kalamata-Oliven (gehackt), 2 Lorbeerblätter, 1 Stange Sellerie (würfelig geschnitten), Salz, Pfeffer.

Für die Rote Rüben:
1 Stange Kren (frisch gerissen), 1 Zweig Liebstöckel (fein gehackt), 1 Bund Rote Rüben mit Stängel, Salz, 100 ml Olivenöl, 75 g Butter, 1 Liter Rote Rüben-Saft, Zitronensaft.

Zubereitung

Die Zwiebel mit Schale in einem Topf mit Wasser weich kochen. Ochsenschleppstücke im gewürzten Mehl wenden. Das Öl in einer großen Kasserolle erhitzen und den Ochsenschwanz darin anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Sellerie und Lorbeerblätter zugeben und mitbraten. Mit Wein ablöschen und mit Wasser aufgießen.

Tomaten (samt Saft) und Oliven zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ochsenschwanz abgedeckt 2 1/2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Danach den Ochsenschwanz aus der Sauce geben und das Fleisch von den Knochen lösen. Die Sauce mit dem Stabmixer aufmixen.

Rote Rüben schälen und mit den Stängeln in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und in Rote Rüben-Saft und Wasser bissfest kochen. Die Rüben aus dem Fond nehmen und beiseite stellen. Den Fond reduzieren und mit Butter montieren. Rote Rüben in den reduzierten Fonds legen, damit die Rüben den Geschmack aufnehmen können.

Die Zwiebeln halbieren und die einzelnen Segmente mit dem Ochsenschlepp-Fleisch und der Sauce füllen.
Die gefüllten Zwiebeln jeweils in der Tellermitte anrichten. Rote Rüben mit Saft und Stängel rundum legen, mit Kren und Liebstöckel bestreuen.