

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Geschmorte Wangen vom Steppenrind mit Sellerie-Erdäpfel-Gemüse und Speckfisolen

Koch: Martin Kugler

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die geschmorten Wangen

- 4 Rinderwangen (à 250-300 g)
- 3 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- 150 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml Gemüse- oder Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 6 schwarze Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse

- 400 g mehligke Erdäpfel
- 300 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 50 ml Obers
- Salz
- weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie

Für die Speckfisolen

- 400 g grüne Fisolen
- 100 g durchwachsener Speck
- kleine Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Speisestärke zum Binden

Für die Garnitur

- frische Sprossen
- gepuffter Amaranth

Zubereitung

1. Für die geschmorten Wangen zuerst das Fleisch parieren, salzen und pfeffern. Dieses anschließend in einem schweren Schmortopf im heißen Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten und danach herausnehmen.

3. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und diese im Bratrückstand im Topf kräftig anrösten. Dann das Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, mit dem Rotwein ablöschen, den Bratensatz lösen und alles auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

4. Danach mit dem Fond aufgießen, die Kräuter und Gewürze (Lorbeerblätter Thymian, Rosmarin, Pfefferkörner) zugeben, die Wangen wieder in den Topf legen und bei 140 °C Ober-/Unterhitze im Rohr 3,5-4 Stunden weichschmoren.

5. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Erdäpfel und den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sellerie- und Zwiebelschalen nicht wegwerfen, sondern in einen Topf geben, diesen mit Wasser befüllen und einen Gemüsefond daraus kochen.

6. Nun die Zwiebelwürfel in einem Topf in der Butter anbraten, die Selleriewürfel dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen und mit 50 ml Gemüsefond aufgießen. Die Erdäpfelwürfel zugeben und das Gemüse weitere 6-8 Minuten kochen, bis es weich, aber noch formstabil ist. Dann das Obers eingießen, mit Salz, weißem Pfeffer, geriebener Muskatnuss und gehackter Petersilie verfeinern.

7. Für die Speckfisolen die Fisolen putzen, in einem Topf in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, das Wasser abgießen und die Fisolen kalt abschrecken. Dann den Speck in Streifen schneiden und diese in einem Topf ohne Fett auslassen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Speck geben und glasig dünsten. Anschließend die Fisolen zugeben, kurz schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Nach der Garzeit den Topf mit den Wangen aus dem Rohr nehmen, das Fleisch ausstechen und die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Die Sauce danach am Herd auf die gewünschte Konsistenz einkochen, nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen und ggf. mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

9. Zum Schluss die geschmorten Wangen auf einem flachen Teller anrichten, etwas Sauce angießen, das Sellerie-Erdäpfel-Gemüse und die Speckfisolen dazugeben und das Gericht mit frischen Sprossen und gepufftem Amaranth garnieren.