„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Geschmorte Rinderbackerl mit Rahmwirsing und Schwarzwurzeln

Koch: Alexander Grabner

Zutaten
(4 -6 Personen)

Für die Rinderbacken

- 1 kg Rinderbacken (ca. 3-4 Stk.)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Majoran
- ½ TL Wacholderbeeren
- 2-3 Lorbeerblätter
- ½ TL Pfefferkörner
- 4-5 Spritzer Worcestersauce
- 2 EL Knoblauchpaste (Knoblauch mit Öl gemixt)
- 3 EL Senf

Für die Sauce

- 1 kg Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Lauch, Zwiebel)
- 2 EL Tomatenmark
- ½ l Rotwein
- 1 ½ L Rindsuppe

Für den Rahmwirsing

- 300 g Wirsing
- 350 ml Obers
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Schwarzwurzeln

- 400 g Schwarzwurzeln
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die geputzten Rinderbacken mit Salz und Worcestersauce einreiben, zusätzlich mit Senf, Knoblauchpaste, Pfefferkörner, Wacholderbeeren Majoran und Lorbeerblätter marinieren und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten. Dann die Backen aus der Pfanne nehmen und vorerst beiseitestellen.

2. Für den Saucenansatz das Wurzelgemüse in einem Topf mit Öl anrösten, das Tomatenmark dazugeben und weiter rösten, dabei immer wieder mit Rotwein ablöschen. Anschließend mit Rindsuppe aufgießen und ein wenig köcheln lassen.

3. Für den Rahmwirsing den Wirsing in feine Streifen schneiden und in Salzwasser zirka 2 Minuten blanchieren. Danach in kaltem Wasser abschrecken. Das Obers in einem Topf erhitzen und einkochen lassen, sodass es etwas dickflüssig wird. Das Obers mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und den Wirsing dazugeben.

4. Nun die Schwarzwurzeln waschen, schälen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser 10-20 Minuten weichkochen. Dann in einer Pfanne mit Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Rinderbacken in einen Bräter geben und mit der Sauce übergießen. Den Bräter mit Alufolie abdecken und das Fleisch in der Sauce im Rohr bei 150° C Heißluft etwa 3-4 Stunden schmoren lassen.

Quelle: ORF extra

6. Im Anschluss das Fleisch aus dem Bräter nehmen, die Sauce durch ein Sieb in einen Topf abseihen und etwas einkochen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der fein passierten Sauce nochmal erwärmen.

Tipp: Falls die Sauce noch zu dünn sein sollte, einfach mit etwas Maisstärke und kaltem Wasser binden.

7. Zum Schluss die Rinderbacken-Scheiben mit der Sauce, dem Rahmwirsing und den Schwarzwurzeln servieren. Passend dazu könnte auch ein Kartoffelpüree serviert werden.

Quelle: ORF extra