

Schneller Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Gewürzmischung:

2 TL Wacholderbeeren	1 TL Pimentkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 EL gelbe Senfkörner	2 TL Korianderkörner	1 getrocknete rote Chili

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 100 g	1 rote Zwiebel	2 rote Chili
150 ml trockener Rotwein	70 ml Rotweinessig	50 ml Kalbsfond
1 Elisenlebkuchen ohne Glasur	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
2 EL Butter	1 EL Mehl	20 g Rosinen
3 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

4 kleine Karotten mit Grün	1 Orange, (Abrieb)	1 EL Puderzucker
50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	1 EL Butter

Salz

Für den Kartoffelstampf:

250 g mehlig. Kartoffeln	100 g Sahne	30 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Selleriestroh:

$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	250 ml neutrales Öl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
-------------------------------	---------------------	---------------------------------

Salz

Für die Gewürzmischung:

Wacholder, Piment, Pfeffer, Senf, Koriander und Chili in eine Gewürzmühle geben.

Für den Sauerbraten:

Den Ofen auf 80 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets mit Essig einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten je ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter in den vorgeheizten Ofen geben für ca. 20 Minuten.

Die Rosinen in 20 ml heißem Rotwein quellen lassen.

Die geschälte, gewürfelte Zwiebel im Bratensatz andünsten, braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen, aufkochen lassen und den Kalbsfond angießen. Zimt, Lorbeer, Lebkuchengewürz und gekrümelten Lebkuchen dazugeben und kräftig salzen und pfeffern. Miteinander aufkochen und bei starker Hitze etwa um die Hälfte reduzieren lassen.

Den Saucenansatz durch ein Sieb gießen und 2 EL Butter einmontieren. Die eingeweichten Rosinen unterrühren. Nochmal abschmecken mit der Gewürzmühle und mit Salz.

Für die Karotten:

Die Karotten schälen und das Grün 2 cm stehen lassen.

Butter, Puderzucker und Salz in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten darin anschwitzen, etwas Fond aufgießen und bissfest kochen lassen.

Mit Orangenabrieb, Chili und Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Sahne und Butter erhitzen, die Hälfte der gekochten Kartoffeln zugeben und mit einem Stampfer

zerkleinern. Die andere Hälfte der Kartoffeln in Würfel schneiden und unterheben. Mit Salz und Muskat würzen.

Für das Selleriestroh:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Den Sellerie zuerst in sehr dünne Scheiben hobeln und dann zu feinen Juliennestreifen schneiden. In der Fritteuse hellbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Das Selleriestroh auf dem Kartoffelstampf platzieren und mit dem Fleisch, den Möhrchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 20. November 2017