

Gekochtes Rindfleisch in Lauch-Soße

Für 2 Personen

Für das Rindfleisch:

500 g Rinderbrust

1 Karotte

Salz

120 g Sellerie

1 Zwiebel

1/2 Stange Lauch

Für die Lauchsauce:

40 g Butter

3 EL Lauch, in feinen Streifen

Salz

40 g Mehl

1 EL frisch geriebener Meerrettich

1 Prise Muskat

$\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe

4 EL Sahne

Für das Rindfleisch:

Das Fleisch abspülen und in einen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser (ca. 2 l) geben. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Karotte und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den beiden Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Lauch halbieren, waschen und ebenfalls mit in den Topf geben. Das Fleisch sacht ca. 2,5 Stunden weich kochen. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen.

Für die Sauce:

die Butter schmelzen lassen, Mehl zugeben, kurz rühren und mit der Fleischbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze und häufigem Rühren ca. 10 Min. kochen lassen. Nun die Lauchstreifen hinein geben. Drei Minuten kochen und dann mit Meerrettich, Sahne, Salz und Muskat abschmecken. Die Rinderbrust in Scheiben schneiden und mit der Lauchsauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 17. Oktober 2013