Rinder-Rücken, Kartoffel-Möhren-Stampf, Sauerkraut

Für 4 Personen

Rinderrücken, Marinade:

800 g Rinderrücken	20 ml Rapsöl	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Kartoffel-Möhren-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	300 g Möhren	200 ml Geflügelbrühe
80 g Butter	2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	

Bier-Soße:

200 g Abschnitte Rinderrücken	50 g Möhren	50 g Knollen-Sellerie
100 g Zwiebel	20 g Kartoffel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
300 ml Rinderbrühe	200 ml Bier	30 ml Pflaumenlikör
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	5 Pfefferkörner
10 Kümmelkörner	Rapsöl	Salz, Stärke

Zwiebel-Senf Chutney:

300 g weiße Zwiebeln	150 g rote Zwiebeln	40 g Zucker
100 ml Bier	50 ml Wasser	60 g Senf, mittelscharf
5 g Senfsaat	1 g Paprika-Pulver	Salz

Frittiertes Sauerkraut:

300 g Sauerkraut	Rapsöl	Petersilie
Salz		

Rinderrücken, Marinade:

Rinderrücken von Fett und Sehnen befreien, anschließend in vier gleich große Stücke schneiden. Die Abschnitte für die Soße beiseitelegen.

Für die Marinade die Knoblauchzehen in sehr feine Würfel schneiden, mit Kräutern und Öl vermengen. Das Fleisch damit einreiben und abgedeckt 20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Die Steaks bei hoher Hitze 3 Minuten pro Seite grillen und anschließend im auf 60°C vorgeheizten Ofen 10 Minuten ruhen lassen.

Kartoffel-Möhren-Stampf:

Kartoffel und Möhren in einen Topf geben, mit der Brühe aufgießen und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass das Gemüse gerade eben bedeckt ist. Rosmarin, Thymian, Lorbeer sowie 20 g Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sobald Kartoffeln und Möhren weich sind, die Flüssigkeit abschütten.

Kräuter und Lorbeer wieder entfernen. Restliche Butter hinzufügen, stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier-Soße:

Fleischabschnitte mit dem Wurzelgemüse in etwas Rapsöl im Topf anrösten. Sobald alles eine leichte Bräune hat, Gewürze sowie Zitronenschale hinzufügen und mit Rinderbrühe, Bier und Pflaumenlikör ablöschen.

Alles 1 Stunde köcheln lassen und durch ein feines Sieb passieren. Die Soße nun um die Hälfte einreduzieren, um eine schöne Tiefe zu bekommen und nach Bedarf mit Speisestär-

ke abbinden.

Tipp:

Beim Saucenansatz kommt es darauf an, genug Röststoffe zu entwickeln, die später für Geschmack, Farbe und Tiefe sorgen. Daher entweder das Fleisch großzügig parieren oder 1 kg Kalbsknochen (in Stücke gehackt) mitrösten. Kleine Fleisch-Abschnitte sind oft zu wenig, um ein kräftiges Resultat zu bekommen.

Zwiebel-Senf Chutney:

Zwiebelwürfel in der Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Zucker bestäuben, so dass die Zwiebeln leicht karamellisieren. Mit Bier ablöschen, leicht köcheln lassen, nach 5 Minuten die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und gut verrühren, bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht.

Frittiertes Sauerkraut:

Sauerkraut mit einem Küchentuch sehr gut ausdrücken, so dass die gesamte Flüssigkeit austritt. Flüssigkeit abtupfen. Öl im Topf 68 cm hoch einfüllen, auf 170°C erhitzen.

Sauerkraut in kleinen Portionen frittieren, damit das Öl nicht zu stark abkühlt.

Sauerkraut goldbraun backen, herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Vor dem Servieren Petersilie unter das Sauerkraut mischen, mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Kartoffel-Möhren-Stampf mit einem Esslöffel auf der rechten Seite des Tellers anrichten. Das Steak in sechs gleichdicke Scheiben schneiden, darauf das Zwiebel- Senf-Chutney verteilen und mit dem frittierten Sauerkraut garnieren. Mit der Bier-Soße verfeinern.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 06. Oktober 2025