

Otto Koch

Freitag, 10. September 2010

Geschmorte Rinderrippe mit Steckrübenpüree und Karotten, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
1 Karotte
80 g Sellerie
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
2 durchwachsene Rinderrippen (abgehangen) (20 cm in der Mitte einmal gesägt vom Metzger)
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
200 ml trockener Rotwein
400 ml Kalbjus oder brauner Kalbsfond
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
300 g Steckrüben
Etwas Salz
6 kleine Bundkarotten mit Grün
3 EL Butter
50 ml Sahne
Etwas weißer Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und halbieren. In einem Bräter mit 2 EL Sonnenblumenöl die Rippen anbraten. Zwiebel, Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben und mit braten. Dann Tomatenmark untermischen. Mit etwas Mehl bestäuben, kurz weiter rösten und mit Rotwein und Kalbsjus ablöschen. Die Kräuterzweige zugeben und mit Wasser aufgießen, sodass die Rippen bedeckt sind. Zugedeckt alles ca. 2 Stunden schmoren lassen. Dabei immer wieder kontrollieren, dass das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist, evtl. noch etwas Wasser nachgießen.

Steckrüben schälen, würfeln, in Salzwasser weichkochen und anschließend abschütten. Karotten schälen und etwas vom Grün dran lassen. In einem Topf mit Salzwasser die Karotten blanchieren, abschütten und abtropfen lassen. Die weich geschmorten Rippen aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und abschmecken.

Die frisch gekochten Steckrüben in einem Cutter fein pürieren. 2 EL Butter in einem Topf braun schmelzen, die pürierten Steckrüben und die Sahne untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz schwenken und mit Salz abschmecken. Die Rippen auf Tellern anrichten und mit der stark eingekochten Sauce nappieren. Steckrübenpüree und Karotten dazu reichen.

Pro Portion: 727 kcal / 3042 kJ
26 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 39 g Fett