


Martina & Moritz | Short Rib – Geschmorter Brustkern mit Blumenkohl-Salat, Waldpilzen, Kartoffel-Möhren-Stampf

 happy-mahlzeit.com/2021/09/12/martina-moritz-short-rib-geschmorter-brustkern-mit-blumenkohl-salat-waldpilzen-kartoffel-moehren-stampf

Short Rib

Zutaten für 6 – 8 Personen:

2 kg Brustkern

Für die Marinade:

- 1 Tasse gewürfelte Zwiebel
- 1 Tasse Möhren
- 1 Tasse Lauch
- 1 Tasse Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- ½ bis ¾ l Rotwein (z.B. ein Primitivo aus Apulien)
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Piment
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter

Außerdem:

- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 50 g Butter
- 1 Spritzer Essig zum Abschmecken

Zubereitung:

Das Fleischstück 2 – 3 Tage vor dem Essen in einer Schüssel (oder in einem Gefrierbeutel) mit der Marinade übergießen. Dafür das Wurzelwerk in einem Topf mit ca. ½ l Rotwein bedecken, die Gewürze zufügen und aufkochen. Etwa 20 Minuten leise ziehen, dann abkühlen lassen. Das Fleischstück muss von der Marinade bedeckt sein. Zugedeckt für 2 – 3 Tage kalt stellen.

Vor dem Anbraten das Fleisch abtrocknen. In einem Bratentopf Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin langsam von allen Seiten kräftig anbraten, dabei salzen und pfeffern. Es sollten rundum dunkle Bratspuren sichtbar sein, die sorgen nachher für die schöne Farbe und für den Geschmack der Sauce.

Das Tomatenmark mitrösten, das Gemüse aus der Marinade rundum verteilen und schließlich die Marinade sowie den restlichen Rotwein angießen und alles aufkochen, den Topf mit einem Deckel verschließen und in den vorgeheizten Ofen stellen. Bei 120°C Heißluft oder 140°C Ober- & Unterhitze ca. 4 – 5 Stunden leise schmoren lassen.

Dann lassen sich die Knochen ganz leicht herausziehen. Das Fleisch rundum sauber zuschneiden, dabei die Knochenhäute entfernen – jetzt kann man das Schmorfleisch in akkurate, etwa fingerdicke Scheiben schneiden.

Den Schmorsud durch ein Sieb in eine Kasserolle umfüllen und auf mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Am Ende ein gutes Stück Butter und ein Löffel vom mitgekochten Wurzelwerk untermixen. Alles nochmal mit Salz und Essig abschmecken.

Tipp:

Wichtig ist, dass das Fleisch ganz langsam bei geringer Hitze geschmort wird, damit das magere Fleisch nicht trocken, sondern dank der Knochen, zwischen die es gebettet ist, schön saftig wird und viel Würze und Kraft bekommt.

Blumenkohl-Salat

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in wenig Salzwasser oder im Dampfgarer bissfest kochen.

Für die Marinade:

- 2 EL Essig
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Am Ende reichlich fein geschnittene Kräuter untermischen.

Waldpilze

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- ca. 500 g gemischte Waldpilze (Pfifferlinge, Schusterpilze, Maronen)
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 3 – 4 Petersilienstiele
- 2 EL Öl oder Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Nach Belieben auch 100 ml Sahne

Zubereitung:

Die Pilze putzen, die Schwämme wegschneiden. Die Pilze in Scheibchen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilie abzupfen und hacken. In einer Pfanne Öl oder Butter erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch, auch 1/3 der Petersilie andünsten. Die Pilze zufügen und einige Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitrone abschmecken. Die restliche Petersilie ganz zum Schluss unterrühren.

Tipp:

Wer eine cremige Sauce mag, gießt zum Schluss etwas Sahne an und lässt alles 1 Minute leise köcheln.

Kartoffel-Möhren-Stampf**Zutaten für 4 – 6 Personen:**

- 750 g Möhren
- 750 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 1/2 l Wasser
- Salz
- Pfeffer (oder Chiliöl nach Gusto)
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Sahne
- Pfeffer und Muskat
- Zitronenschale
- frischer Majoran oder Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken, in einem großen Topf in der heißen Butter sanft andünsten, aber nicht bräunen. Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten. Wasser angießen, salzen. Das Gemüse zugedeckt etwa 25 Minuten gar kochen. Das Kochwasser abgießen (einen Teil davon auffangen).

Nun Milch und Sahne zu Kartoffeln und Möhren geben und aufkochen. Mit einem Kartoffelstampfer alles zerstampfen, dabei wenn nötig, noch einen Schuss vom Kochsud zufügen, bis die gewünschte Stampf-Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer (wer mag kann auch etwas Chiliöl nehmen), Muskat und Zitronenschale kräftig abschmecken.

Zum Schluss reichlich gehackten Majoran oder Petersilie untermischen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 7. Dezember 2019

Episode: Küchen-Party – Wir lieben Fleisch

