

Consommé von der roten Beete mit Kren-Nocken - ein Rezept von Anna Matscher



Frischer Meerrettich – wie der Kren auch genannt wird, ist nichts für Jedermann. Viele meiden seine Senföle, die stark Augen und Nase reizen. Andere wiederum preisen seinen großen gesundheitlichen Nutzen. Er wirkt antibakteriell, husten- und schleimlösend, zudem enthält er viel Vitamin C und einige B-Vitamine.

Tipps:

- Die angegebene Menge an Consommé in diesem Rezept wird sehr groß. Es bietet sich hier jedoch an, etwas auf Vorrat herzustellen und einzufrieren. Dieser Grundstock passt zu vielen Gerichten.
- Zum Formen der Nocken ist es hilfreich, den Löffel immer wieder in lauwarmes Wasser zu tunken. So bleibt der Teig nicht am Löffel kleben.
- Die Nocken können sehr scharf abgeschmeckt werden, so passen sie gut zum süßlichen Aroma der Consommé

Zutaten:

Für die Consommé:



1kg Rindsschulter (beim Metzger faszieren lassen)

1kg rote Beete
Ein paar Wacholderbeeren
Pfefferkörner
Jeweils ein Zweig Thymian und Rosmarin
Etwas Meersalz
Wurzelgemüse (1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, ½ Sellerie)

Für die Kren-Nocken:

1 TL Butter
100 g Ziegenfrischkäse
2 TL Kren-Saft (frisch gepresst) oder Kren aus dem Glas
50-70 g zwei Tage altes Weißbrot, entrindet und gerieben
1 Ei
Salz

Zubereitung:



Für die Consommé:

Die rote Beete und das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch dazugeben, und alles mit den Kräutern, Gewürzen und Salz vermischen. Mit kaltem Wasser gut bedecken und für etwa 2 Stunden köcheln lassen. Hierbei zu Beginn einmal mit einem Pfannenwender das abgesetzte Eiweiß vom Topfboden abschaben und danach in Ruhe simmern lassen. Im Anschluss die Flüssigkeit absieben und abschmecken.



Für die Krennocken:

Butter, Ziegenfrischkäse, Ei, Kren und Salz zusammen in den Mixer geben und das Brot untermischen. Aus dem Teig Nocken formen und in Salzwasser für 10 Minuten köcheln lassen.



Die Krennocken in der Consommè anrichten.

Guten Appetit!