

Gekochte Rinderschulter mit Käferbohnen und Frisée - ein Rezept von Martin Fauster



Die Käferbohne, bei uns auch Feuerbohne genannt, ist eine steirische Spezialität. Sie eignet sich sowohl für Salate als auch für Suppen und andere warme Gerichte. Sie gehört zu den Hülsenfrüchten und ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen.

Zutaten für 4 Personen:



800 g flache Rinderschulter

- 100 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 50 g Lauch

Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner, Meersalz, Wasser

Für die Käferbohnen-Frisée Crème:

100 g Käferbohnen (am Vortag einweichen)
100 g Frisée
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe, angedrückt (mit Schale)
1 St. Bauchspeck
1 Zw. Thymian
1 Lorbeerblatt
1 l Rinderfond
70 g Butter
50 ml Kürbiskernöl
1 Schuss Apfelessig
2 EL Kürbiskerne

Tipp:

- Das Fleisch hält sich ein paar Tage im Kühlschrank und kann auch gut für einen Rindfleischsalat weiter verwendet werden.
- Zum Garnieren eignet sich sehr gut süß-sauer eingelegter Muskatkürbis.

Für den eingelegten Kürbis:

200 g Kürbis
50 ml Essig
40 g Zucker
10 Korianderkörner
1 Kardamomkapsel
1 Nelke
1 St. Ingwer
100 ml Wasser

Zubereitung (Zeit ca. 3 Stunden):



Schritt 1

Die Rinderschulter mit kaltem Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, den entstanden Schaum abschöpfen. Jetzt das Gemüse und die Gewürze zugeben und leicht sieden lassen. Kochzeit circa 2 bis 3 Stunden. Zum Überprüfen, ob das Fleisch durch ist, eignet es sich dieses herauszunehmen und mit einer Fleischgabel kurz hineinzustechen. Wenn aus den Löchern kein Blut mehr herauskommt ist das Fleisch durch. Das fertige Fleisch herausnehmen und dünn aufschneiden.



Schritt 2

Für die Käferbohnen-Frisée Crème, die Zwiebel mit dem geputzten Frisée (ein paar helle Blätter für die Garnitur beiseite geben), dem Speck und den abgetropften Käferbohnen kurz in Butter anschwenden. Thymian und Lorbeerblatt zugeben, mit dem Rinderfond auffüllen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme weichkochen.



Schritt 3

Sobald die Bohnen weich sind, das Lorbeerblatt, den Thymian, die Knoblauchzehe und den Speck herausnehmen. Den Rest in einem Mixer fein pürieren. Mit etwas Kürbiskernöl und Apfelessig abschmecken.

Die Kürbiskerne, zum Garnieren, in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze kurz hellbraun rösten.



Zwischenschritt (optional):

Den geschälten Kürbis in kleine Würfel (0,5 cm) schneiden, die restlichen Zutaten aufkochen und heiß über den Kürbis gießen. Der eingelegte Kürbis ist in einem Weck-Glas für mehrere Monate im Kühlschrank haltbar.



Schritt 4

Zum Anrichten, die Käferbohnencreme auf dem Teller verteilen, eine Scheibe Rinderschulter daraufsetzen und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl fertig stellen. Abschließend die gerösteten Kürbiskerne, den eingelegten Kürbis und den Frisée darüber verteilen.

Guten Appetit.