

## Keep home, keep cooking – mit Rezept von Herbert Hintner



In den vielen, hauptsächlich telefonischen Gesprächen mit Freunden, Kollegen, Familie etc. über die aktuelle Situation zeigt sich: Wir alle versuchen dieser herausfordernden Phase auch Positives abzugewinnen, zum Beispiel indem man neue Techniken kennenlernt: Enkelkinder nehmen Podcasts für Oma und Opa auf, Partys werden über spezielle Videoprogramme online gefeiert oder bisher unbekannte Kommunikationssoftware wird getestet, um die Kollegen unkompliziert aus dem Homeoffice zu kontaktieren.

Mehr Zeit zuhause kann auch dazu genutzt werden, einmal Sachen zu machen, zu denen man sonst wenig kommt. Fensterputzen gehört dabei leider immer noch nicht zu meiner Lieblingsdisziplin, da widme ich mich lieber dem selber Kochen. Insbesondere ist jetzt die Zeit vorhanden, auch etwas aufwendigere Gerichte einmal auszuprobieren.

Am besten binden Sie den Partner/die Familie mit ein, dann wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis in den eigenen vier Wänden. Und der Genuss hinterher wird ein ganz besonderer sein: man hat gemeinschaftlich etwas Köstliches geschaffen. Zudem ist selber Kochen immer gesünder, denn man weiß, welche Zutaten verwendet wurden, da man sie selbst ausgewählt hat.

Wir empfehlen Ihnen heute ein leckeres Hauptgericht, das sicherlich einen Platz in Ihrem Speiseplan verdient hat.

### Senfgemüse mit gekochtem Rindfleisch – ein Rezept von Herbert Hintner

Bereits in der Antike wurde Senf als Heil- und Würzpflanze verwendet. Senf gibt es in verschiedensten

Arten und Geschmacksrichtungen, ob süß oder scharf, fein oder grobkörnig und genauso vielfältig sind auch seine Einsatzmöglichkeiten. Er eignet sich gut als Würze für Salatsößen, als Bestandteil von Soßen zu warmen Gerichten oder auch, wie bei diesem Rezept, direkt zum Würzen des Gemüses.

**Zutaten** (für 4 Personen):



4 Stück Beinflisch vom Rind á 250 g  
Wurzelgemüse (Lauch, Karotte, Sellerie, Zwiebel, Petersilie, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter)

**Für das Senfgemüse:**

120 g Perlzwiebeln  
180 g Fenchel  
80 g Sellerieknolle  
120 g Zucchini  
120 g Kirschtomaten, geschält  
80 g Kartoffeln  
80 g Kohlrabi  
120 g Karotten  
4 Knoblauchzehen  
500-1000 ml Gemüsefond (s. Basisrezept) (250 ml für Berechnung)  
40 g Pommery-Senf (Moutarde de Meaux)  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl (4 EL)  
Optional: Kräuter (z.B. 10 Basilikumblätter, ½ EL Thymianblätter, 5 Petersilienblätter)

**Tipps vom Sternekoch Herbert Hintner:**

- Am besten geben Sie den Senf erst in letzter Minute hinzu, damit sein Geschmack in voller Intensität erhalten bleibt.
- Übriges Fleisch im Kühlschrank aufbewahren. Es eignet sich sehr gut für einen Rindfleischsalat am nächsten Tag.
- Die Gemüseauswahl kann je nach Saison angepasst werden.

**Zubereitung** (Dauer ca. 2,5 Stunden):



### **Schritt 1**

Die Stücke Beinflfleisch vom Rind in einen Topf mit Wasser und dem grob zerschnittenen Wurzelgemüse geben und für 2 bis 3 Stunden weichkochen. Die Dauer ist abhängig von der Größe der Fleischstücke.



### **Schritt 2**

Für das Senfgemüse, die verschiedenen geputzten Gemüsesorten in beliebig große Stücke schneiden und – außer Kirschtomaten – mit den geschälten und halbierten Knoblauchzehen in Olivenöl ansautieren.

Mit Gemüsefond aufgießen, sodass das Gemüse leicht bedeckt ist und ungefähr 15 Minuten garen lassen.



### **Schritt 3**

Kurz vor Ende der Garzeit, die Kirschtomaten dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wenn Sie Kräuter hinzugeben möchten, das Basilikum in feine Streifen schneiden sowie Thymian und Petersilie fein hacken. Das Gemüse mit den Kräutern (optional) und dem Pommery-Senf abschmecken.



#### **Schritt 4**

Zum Anrichten, das Senfgemüse in einen tiefen Teller geben und mit etwas Flüssigkeit begießen. Das Rindfleisch darauf setzen.

Guten Appetit!