



# TAFELSPITZ MIT MEERRETTICHSAUCE

mit Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln

---

## Informationen:

- Für 4 Personen.
- Kostet etwa 7,00 € pro Person. Der Preis ist stark von der Fleischqualität und seinem Preis ab. Es geht auch preiswerter, mit Discounterfleisch und teurer, mit Biofleisch vom Metzger.
- Die Zubereitungsdauer vom Tafelspitz liegt insgesamt um die 5 Stunden.
- Die Zubereitung der Kartoffeln usw. dauert dann nur noch 45 Minuten.
- Ich würde mir einen guten trockenen und gehaltvollen Rotwein dazu gönnen und natürlich wie immer ein Mineralwasser dazu trinken.

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 96
- KJ: 402
- Fett: 4,9 g
- KH: 5,7 g davon 4,8 g Zucker
- Eiweiß: 6,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Für den Tafelspitz:

- 1,2-1,5 kg Tafelspitz

- Suppengrün bestehend aus:
- 2 Zwiebeln mittelgroß
- 300 g Karotten bzw. 3 mittlere Karotten
- 300 g Knollensellerie bzw. 2/3 Sellerieknolle
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 Tomate frisch
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehen
- 3 Thymianzweige
- 2 Liebstöckelzweig
- 1,5 EL Salz
- 1,5 EL Pfefferkörner schwarz
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle) am Ende zum Abschmecken
- 1 Glas Preiselbeeren

#### **Für die Meerrettichsoße:**

- 20 g Weizenmehl Typ 405
- 20 g Butter
- 250 ml flüssige Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 150 g Tafel Meerrettich scharf (aus dem Glas)
- 1/2 TL Salz
- etwas Muskatnuss frisch gerieben
- etwas Pfeffer aus der Mühle

#### **Für den Rote Beete Salat:**

- 800 g frische ungekochte Rote Beete
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 EL Zucker
- 3 EL Apfelessig
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

#### **Für die Salzkartoffeln:**

- 1 kg Speisekartoffeln vorwiegend festkochend
- 1 TL Salz

---

## **Zubereiten:**

Tafelspitz mit Meerrettichsoße, eines meiner absoluten Lieblingsessen. Ein wahrhaftes Sonntagsessen. Statt Tafelspitz können wir auch Ochsenbrust verwenden. Fragen Sie Ihren Metzger, was er gerade für Rindfleisch mit Meerrettichsoße im Angebot hat, denn die Preise für Tafelspitz sind mitunter recht hoch.

#### **Reihenfolge:**

- Am besten den Tafelspitz am Vormittag kochen, wenn er am Abend benötigt wird, oder sogar bereits am Vortag.
- Die Rote Beete kochen, den Salat daraus anmachen und ziehen lassen.

- Die Kartoffeln kochen.
- Den Tafelspitz aufwärmen.
- Die Meerrettichsoße zubereiten.
- Anrichten.

### **Der Tafelspitz Teil 1:**

- 2-3 l Wasser im Topf zum Kochen bringen.
- Den Tafelspitz abwaschen, trocknen und eventuelle Sehnen und Knorpel entfernen.
- Wenn das Wasser kocht, auf mittlere Hitze reduzieren und das Stück Fleisch rund 5 Minuten köcheln lassen.
- Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in eine Metallschüssel geben.
- Die Schüssel ins Waschbecken und so lange kaltes Wasser rein- und überlaufen lassen, bis das Fleisch wieder abgekühlt ist.
- Das heiße Wasser aus dem Topf, kurz ausspülen und wieder mit 3,5 – 4 Liter KALTEM Wasser füllen.
- Das abgekühlte Fleisch in das kalte Wasser geben, dann das Wasser aufkochen.
- Wenn das Wasser kocht, die Hitze der Herdplatte auf klein stellen, so dass wir die Temperatur vom Wasser auf unter 80°C reduzieren.
- Während das Wasser aufkocht, das Suppengrün putzen, waschen und in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Tomate waschen und vierteln. Diese Zutaten geben wir, wenn die Hitze reduziert wurde und das Fleisch zu köcheln begonnen hat, in den Topf.
- Dann die Blatt Petersilie, Thymian- sowie Liebstöckelzweige waschen und im Ganzen in den Topf geben.
- Das Salz und die Pfefferkörner in das Wasser geben.
- Jetzt den Tafelspitz rund 3,5 – 4,0 Stunden auf niedriger Temperatur ohne Deckel köcheln lassen. Bei mir reicht die Hitze der Herdplatte auf Stufe 2,5 von 9.

Wir verwenden recht viel Wasser, somit sollte dieses reichen. Sollte das Wasser doch zu knapp werden, etwas heißes Wasser dazu geben, das Fleisch sollte immer schwimmen können bzw. bedeckt bleiben. Bitte verkürzen Sie die Zeit nicht, weil Sie ungeduldig oder hungrig sind. Wenn Ihnen die Zubereitung zu lange dauert, lieber ein anderes Gericht auswählen.

- Nach rund 3,5 Stunden mit einem kleinen spitzen und scharfen Messer prüfen, ob das Fleisch weich genug geworden ist. Bei mir war es nach knapp 4 Stunden butterzart.
- Das Fleisch aus dem Topf in eine Metallschüssel geben lassen und dort ruhen und auskühlen lassen.
- Mit einer Schaumkelle das Gemüse aus der Brühe entfernen. Das Gemüse ist Biomüll.
- Die Brühe durch eine Metallsieb in einen anderen Topf umfüllen. Nun sollten alle Rückstände (Pfefferkörner usw.) aus der Brühe sein.
- Die Brühe auf mittlerer Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen, so dass sich die Menge reduziert und gleichzeitig die Brühe schmackhafter wird. Je nach Menge und Geschmack etwas länger oder kürzer köcheln lassen.
- Zum Schluss die Brühe mit Salz abschmecken, wer möchte, kann ein wenig Pfeffer dazugeben.

Auf das Verwenden von gekörnter Brühe zur Geschmacksverstärkung können wir normalerweise verzichten, da die Zutaten eigentlich ausreichen, um eine schmackhafte Brühe ohne Chemie und Zusatzstoffe zu erzeugen.

- Wenn das Fleisch ausgekühlt ist, dieses in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zur Aufbewahrung in die Brühe legen. Das Fleisch lässt sich ausgekühlt viel besser schneiden.
- Wenn wir das Fleisch verzehren möchten, muss es nur in der Brühe erwärmt werden.

### **Der Rote-Beete-Salat:**

- Die Rote Beete waschen und in einen Topf geben.
- Kaltes Wasser in den Topf geben, so dass die Rote Beete ausreichend mit Wasser bedeckt ist.
- Die Rote Beete mit Deckel aufkochen, dann den Deckel runter und die Herdplatte auf mittlere-niedrige Hitze stellen und die Rote Beete rund 45-60 Minuten köcheln lassen.
- Mit einem kleinen Küchenmesser prüfen, ob die Rote Beete weich ist.
- Das Wasser abgießen und die Rote Beete kurz ausdampfen lassen.

- Einweghandschuhe anziehen und die Schale der gekochten Roten Beete mit der Hand wegrubbeln/wegschieben.
- Während die Rote Beete köchelt, die Zwiebel(n) schälen und in kleine Würfel schneiden.
- In einer Schüssel das Essig mit dem Salz verrühren, dann das Öl und den Pfeffer dazugeben. Alles verrühren und die Zwiebeln dazu.
- Wenn die geschälte Rote Beete gar/fertig ist, diese noch warm halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Scheiben in die Schüssel und alles vorsichtig vermengen.
- Die Rote Beete abkühlen lassen, während diese das Aroma der Marinade annimmt.
- Bis zur weiteren Verwendung an die Seite stellen.

#### TIPP ZUM ROTE BEETE SALAT:

1 Bund Schnittlauch fein geschnitten dazugeben. Bringt Farbe und zusätzlichen Geschmack, erhöht aber den Preis.

#### Die Salzkartoffeln kochen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und eventuelle „Augen“ (schwarze Triebe, die in der Kartoffel wachsen) entfernen und nochmals abspülen.
- Die großen Kartoffeln halbieren, so dass die kleinen und die großen Kartoffeln nun etwa gleich groß sind und später gleichzeitig gar/weich sind.
- Nun die Kartoffeln in einen Topf geben.
- Den Topf jetzt mit KALTEM Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
- Dann das Salz dazugeben.
- Jetzt den Deckel auf den Topf und die Kartoffeln bei voller Hitze zum Kochen bringen.
- Wenn die Kartoffeln kochen, die Hitze auf Mittel zurückdrehen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten weich kochen/garen.
- Zwischendurch mit einem kleinen scharfen Messer in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, wie weich die Kartoffeln inzwischen geworden sind.
- Wenn die Messerprobe zeigt, dass die Kartoffeln für Ihren Geschmack weich genug sind, wird das Wasser abgossen. Wenn die Kartoffeln zu weich werden, fallen diese auseinander. Die Kartoffeln ruhig 1 Minute zu früh abgießen, sie ziehen ja noch nach. Passen Sie auf, sowohl das Wasser als auch der Dampf sind sehr heiß, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Nach dem Abgießen die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, dann direkt servieren.

#### TIPP ZU DEN SALZKARTOFFELN:

Etwas zerlaufene Butter über die gekochten Kartoffeln geben.

Man kann die Kartoffeln auch kurz mit flüssiger Butter in der Pfanne anbraten.

Etwas gehackte Petersilie über die Kartoffeln streuen bringt Geschmack.

#### Meerrettichsoße:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Soße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit den „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den Meerrettich in die Soße geben und umrühren.
- Die Soße mit dem Salz, frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

#### TIPP ZUR SOSSE

Etwas von der fertigen Tafelspitzbrühe dazugeben und entsprechend den Anteil von Milch oder Sahne reduzieren.

Das reduziert ein paar Kalorien.

**Anrichten:**

- Den Rote-Beete-Salat in kleine Salatschälchen geben.
- 1-2-3 Scheiben erwärmten Tafelspitz auf einen am besten vorgewärmten Teller geben.
- Großzügig heiße Meerrettichsoße über das Fleisch geben.
- Die Kartoffeln auf den Teller geben.
- Einen EL Preiselbeeren auf die Meerrettichsoße geben.