



Tafelspitz-Salat mit Rucola und Kürbis

Für 4 Personen

500 g Tafelspitz vom Rind kalt abspülen und in einen Topf mit kochendem Wasser legen und knapp unter dem Siedepunkt garen. Das Fleisch sollte mit Wasser bedeckt sein – ab und zu den Schaum abschöpfen.

Nach 30 min
150 g Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel) gut gewaschen und grob zerkleinert zufügen. Das Fleisch so lange köcheln lassen, bis es weich ist (ca. 90 min, je nach Fleischbeschaffenheit). Mit

Salz + Pfeffer
Muskat
und
würzen. Fleisch aus der Brühe nehmen und auskühlen lassen. Dann in Streifen schneiden und kühl stellen

Kürbis

500 g Hokkaido-Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren, Kerne entfernen, in Spalten schneiden und dann in 3 cm große Würfel teilen.

1 Orange auspressen, den Saft mit

1 TL Chili-Flocken und

1 TL Fleur de Sel und

5 EL Rapsöl gut verrühren und über die Kürbiswürfel gießen, 20 min. marinieren, dabei öfter mischen. Dann den Kürbis auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf der 2. Schiene von unten 15–20 min garen. Abkühlen lassen.

Salat

100 ml Gewürzessig mit
50 ml Rinderbrühe und
Salz + Pfeffer sowie
Zucker verrühren und abschmecken.

100 ml Rapsöl und
100 g Meerrettich frisch gerieben zufügen.

2 rote Zwiebeln schälen halbieren und in feine Ringe schneiden.
150 g Rauke/Rucola verlesen, gründlich waschen und abschütteln. Dann mit den Tafelspitzstreifen und den Kürbiswürfeln in das Dressing geben und vorsichtig vermengen. Mit frischem Meerrettich ausgarnieren.

Dazu frisches Bauernbrot oder knusprige Kartoffelwürfel.

