

# Tafelspitz mit Meerrettich-Soße

Fleisch-Gerichte » Rind

## Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 500g Möhre(n)
- » 1kg Rinderbraten
- » 1 TL Pfefferkörner
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Kartoffel(n)
- » 500g Blumenkohl
- » 150g Zuckerschoten
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Mehl
- » 1-2 EL Meerrettich
- » etwas Zitronensaft
- » Kerbel

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und halbieren. Zwei Möhren schälen, grob würfeln. Fleisch waschen und in einen Topf legen. Zwiebel, Möhrenwürfel und Pfefferkörner zufügen. So viel Wasser zugießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen, 2TL Salz zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90min garen.

2. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser 20min garen. Rest Möhren schälen, waschen, in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Blumenkohl mit Möhren ca. 7min in Salzwasser kochen. Zuckerschoten putzen, waschen, ca. 3min mitgaren.

3. Das Gemüse abtropfen lassen, Fond dabei auffangen und 200ml abmessen. Von der Fleischbrühe 200ml abnehmen. Fett schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsefond, Fleischbrühe und Sahne ablöschen. Unter Rühren ca. 5min köcheln lassen.

4. Meerrettich schälen, in die Soße reiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gemüse darin erwärmen. Fleisch herausheben, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 560kcal/E61g/F21g/KH30g pro Portion

angelegt am: 30.03.2005

Rezept-Nr: 1749

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke