

Rezept

Hochrippe mit Bohnen-Pilz-Gemüse

Ein Rezept von Hochrippe mit Bohnen-Pilz-Gemüse, am 20.04.2024

Zutaten

800 g Hochrippe vom Jungbullen	Salz
Pfeffer	2 EL neutrales Pflanzenöl
200 g feine grüne Bohnen	500 g frische Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze oder Egerlinge)
1 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
1-2 TL Zitronensaft	Muskatnuss, frisch gerieben
Eiswürfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine große Pfanne (am besten eine große Schmorpfanne mit hohem Rand, in der später auch Pilze und Bohnen Platz haben) erhitzen, das Öl hineingeben und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in 7-8 Min. rundherum (auch an den Enden) anbraten. In die Form umsetzen und ca. 2 Std. im Ofen (Mitte, keine Umluft) garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht ausspülen.
2. Die Bohnen waschen, putzen, evtl. entfädeln und die Enden abknipsen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen darin in 6-7 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre kräftige Farbe behalten. Herausnehmen und in dem Sieb abtropfen lassen. Die Pilze putzen und trocken abreiben, möglichst nicht waschen. Kleine Exemplare ganz lassen, größere halbieren oder vierteln.
3. 15 Min. vor Ende der Garzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen, das Butterschmalz dazugeben und die Pilze darin bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Das Mehl darüberstäuben, 1 Min. unter Rühren weiterbraten. Mit dem Fond ablöschen, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 3 Min. zugedeckt schmoren lassen. Die Bohnen und die Petersilie unterrühren und zugedeckt 2 Min. erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Muskat abschmecken.
4. Den Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Bohnen-Pilz-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmecken Pellkartoffeln und ein leichter Rotwein.