

Rezept

Selchkarree auf Wirsing

Ein Rezept von Selchkarree auf Wirsing, am 19.04.2024

Zutaten

750 g Kasseler Rippenspeer (Selchkarree) ohne Knochen	2 Zwiebeln
1 Apfel	1 Möhre
250 ml Weißwein (Weißburgunder)	2 EL Öl
Salz	500 g hellgrüne Wirsingblätter
1 TL Zitronensaft	75 g frischer Meerrettich
75 g Südtiroler Brettlspeck ohne Schwarte	200 g kalte Sahne
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
	gemahlene Nelken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Das Kasseler kurz abspülen und trocken tupfen. Den Fettrand leicht einschneiden. Den Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Die Zwiebeln, die Möhre und den Apfel schälen. Zwiebeln und Möhre in Stücke schneiden, den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden.
2. In einem Bräter 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum leicht anbräunen. Zwiebel-, Möhren- und Apfelstücke drumherum verteilen. Den Braten mit der Fettseite nach oben in den Ofen (Mitte) schieben und 5 Min. rösten. Dann mit dem Wein begießen, die Hitze auf 120° (Umluft 100°) reduzieren und das Fleisch weitere ca. 45 Min. braten. Dabei ab und zu mit Bratsaft begießen, bei Bedarf etwas heißes Wasser dazugeben.
3. Die Wirsingblätter waschen und die harten Blattrippen abschneiden. Die Blätter in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Reichlich Wasser aufkochen, kräftig salzen und die Wirsingstücke ca. 5 Min. darin blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Meerrettich schälen und fein reiben, sofort mit Zitronensaft vermischen. Die Sahne mit 1 guten Prise Salz steif schlagen und den Meerrettich unterheben. Kalt stellen.
5. Den Brettlspeck in feine Streifen schneiden. Das restliche Öl erhitzen und den Speck darin goldgelb braten. Die Wirsingstücke zugeben und kurz heiß schwenken. Mit Salz und Muskat abschmecken.
6. Das Selchkarree aus dem Bräter heben und im abgeschalteten Ofen ca. 5 Min. nachziehen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und 1 Prise Nelkenpulver abschmecken. Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Wirsing anrichten. Die Sauce dazugeben. Den Sahnemeerrettich in einem Schälchen dazu reichen.