

## Rezept

# Senfwürziger Gemüse-Rindfleisch-Topf

Ein Rezept von Senfwürziger Gemüse-Rindfleisch-Topf, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Rinderschulter	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>2 EL</b> Öl
<b>250 g</b> Schwarzwurzeln	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>250 g</b> Rosenkohl	<b>250 g</b> Knollensellerie
<b>250 g</b> Kürbis	<b>250 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln
<b>1/2</b> Bio-Orange	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1-2 TL</b> Kümmelsamen (nach Belieben)	<b>1/2 l</b> Fleischbrühe
<b>200 ml</b> dunkles Bier (ersatzweise Fleischbrühe)	<b>je 2 TL</b> scharfer und süßer Senf

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Die Rinderschulter von größeren Fett- und Sehnenstücken befreien und in knapp 1 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten anbraten.
2. Die Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser schälen und leicht schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit ¼ l Wasser mischen und die Schwarzwurzeln einlegen, damit sie sich nicht braun verfärben.
3. Den Rosenkohl waschen, von welchen Blättern und dem Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Knollensellerie, Kürbis und Kartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit der Orangenschale und nach Belieben mit dem Kümmel fein hacken.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Fleischbrühe erhitzen und mit dem Bier und den beiden Senfsorten verrühren.
6. Einen ofenfesten Schmortopf mit Deckel lagenweise mit Fleisch und Gemüse füllen. Dabei das Gemüse jeweils salzen und pfeffern und das Fleisch mit etwas Petersilienmischung bestreuen. Die Brühe seitlich dazugießen. Den Topf verschließen und in den heißen Ofen (unten) stellen. Den Gemüse-Rindfleisch-Topf ca. 2 Std. garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und dann mit knusprigem Brot genießen.