

Rezept

Tellerfleisch mit Kohlrabigemüse

Ein Rezept von Tellerfleisch mit Kohlrabigemüse, am 11.06.2026

Zutaten

1 Bund Suppengrün

1 Hand voll Kräuter nach Belieben

1 TL Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

3 Kohlrabi (etwa 800 g)

Pfeffer

1/2 EL Butter

1 Zwiebel

1 Stück Rindfleisch zum Kochen (z. B. Schulter, etwa 1,6 kg – höchstens die Hälfte zum Gleichessen, der Rest wird für andere Gerichte verwendet)

2 Wacholderbeeren

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf etwa 2 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Das Suppengrün waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel schälen und halbieren, Kräuter waschen.
2. Fleisch einlegen. Suppengemüse, Kräuter und Zwiebel mit Pfeffer, Wacholder und Lorbeer dazugeben. Salzen und das Fleisch bei schwacher Hitze in etwa 3 Std. gar ziehen lassen.
3. Kurz vor Ende der Garzeit die Kohlrabi schälen, zartes Grün abschneiden, waschen und beiseite legen. Kohlrabi vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.
4. Kohlrabi mit Zwiebelringen, Kohlrabigrün, Salz, Pfeffer und 80 ml Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 12 Min. bissfest kochen. Meerrettich und Butter untermischen, das Gemüse abschmecken.
5. Vom Fleisch pro Person etwa 2 Scheiben abschneiden und mit etwas Brühe auf Tellern anrichten. Das Kohlrabigemüse dazu servieren.