Rezept

Tellerfleisch mit Rahmwirsing

Ein Rezept von Tellerfleisch mit Rahmwirsing, am 12.10.2024

Zutaten

Für das Fleisch

- **2** Rindersuppenknochen (Markknochen)
- **1 kg** Rindfleisch zum Kochen (z. B. Brustkern oder Zwerchrippe)
- **2** Möhren
- **2** Zwiebeln
- **2** Lorbeerblätter
- **1 Stück** Knollensellerie
- Salz

Für den Wirsing

- **1 Kopf** Wirsing (ca. 600 g)
- **150 g** Sahne
- Salz
- **2 EL** Butter
- **50 ml** Gemüsebrühe
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 44 g F, 55 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Knochen abbrausen und abtropfen lassen. In einem großen Topf 3 l Wasser erhitzen. Die Zwiebeln waschen, trocken tupfen, mitsamt der Schale halbieren und auf der Schnittfläche in einer heißen Pfanne goldbraun rösten. Zwiebeln und Knochen in das kochende Wasser geben, das Fleisch mit den Lorbeerblättern zufügen und halb zugedeckt ca. 1 Std. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Inzwischen Sellerie und Möhren schälen, grob würfeln und mit etwas Salz zum Fleisch geben. Alles weitere 1,5-2 Std. garen, bis das Fleisch sich mit einer Nadel einstechen lässt und butterzart ist.

2. Ca. 30 Min. vor Ende der Garzeit den Wirsing von welken Blättern befreien, in Blätter teilen, waschen und jeweils die dicke Mittelrippe entfernen. Die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und den Wirsing darin unter Rühren kurz anschwitzen. Sahne und Brühe angießen und den Wirsing zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten, dabei wiederholt umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit angießen. Den Wirsing, er sollte noch etwas Biss haben, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

3. Das Fleisch aus der Brühe heben und mit einem scharfen Messer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Den Rahmwirsing abschmecken, auf vorgewärmte Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Dazu schmecken Brat- oder Salzkartoffeln und frisch geriebener Meerrettich.