



## Tafelspitz mit Frankfurter “Grüne Soße”

von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

600 g Tafelspitz vom Rind  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer

#### Tafelspitzbrühe

1 große Zwiebel  
100 g Knollensellerie  
1/2 Lauchstange  
1 Karotte  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
8 Petersilienstiele  
1 EL Salz  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
Wasser zum Kochen

#### „Grüne Soße“

je 30 g Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer und Gartenkresse  
4 hartgekochte Eier  
200 g Saure Sahne  
200 g Schmand  
1/2 EL Senf (mittelscharf)  
1 EL Zitronensaft  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer

#### Sowie

600 g Pellkartoffeln  
2 EL Butterschmalz (oder Olivenöl)  
Salz, Pfeffer (bei Bedarf)  
3-4 EL frisch geriebener Meerrettich



### **Zubereitung (zweieinhalb bis drei Stunden):**

Das Rindfleisch reichlich salzen und pfeffern und in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.

Für die Tafelspitzbrühe eine große Zwiebel schälen, in zwei Hälften teilen und auf der Schnittseite mit dem Fleisch braten. Einen großen Kochtopf zu gut zwei Dritteln mit Wasser füllen und mit einem Esslöffel Salz zum Kochen bringen. Sellerie, Lauch, die Karotte in Stücken, Lorbeerblätter, Nelken, Petersilienstiele und Pfefferkörner, sowie die angebratenen Zwiebelhälften und den angebratenen Tafelspitz hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel etwa zweieinhalb bis drei Stunden sanft gar ziehen lassen, bis das Fleisch zart ist (nicht kochen!).

Danach die Tafelspitzbrühe abgießen. (Sie kann zum Beispiel als Suppe serviert werden.) Das Fleisch entnehmen, kurz ruhen lassen und dann gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Kräuter für die Frankfurter „Grüne Soße“ waschen, gut trocken schütteln und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen, ebenfalls sehr fein hacken und mit saurer Sahne, Schmand, Zitronensaft und Senf verrühren. Salzen, pfeffern und die Soße mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Beilage die geschälten Pellkartoffeln in Butterschmalz kross anbraten. Bei Bedarf zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen.

Die „Grüne Soße“ auf den Tellern verteilen, die gebratenen Pellkartoffeln und den Tafelspitz daneben anrichten. Zum Schluss das Fleisch mit etwas frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

755 kcal – 33 g Fett – 63 g Eiweiß – 47 g Kohlenhydrate