

# Bayrisches Tellerfleisch mit saurem Kartoffelgemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 3:000 h
- **Fertig in** 3:30 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '210', 'cook_time' : '3:000 h', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Urbayrisches Schmankerl, beliebt wie eh und je

## Zutaten

- Für das Tellerfleisch:
- 1 kg Rinderbrust/Kernstück, gewaschen
- 500 g Rinderknochen, gewaschen
- 1 große, schwarz gebrannte Zwiebel
- Einige Petersilienstängel
- 2 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren, 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe, Salz
- 1 Petersilienwurzel, geputzt, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- 250 g Knollensellerie, geputzt, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- 250 g Möhren, geputzt, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- 200 g Lauch, geputzt, gewaschen, in 1/2 cm großen Würfeln
- Ca. 40 g frisch geriebener Meerrettich
- 1 kleines Bund frischer Schnittlauch, gehackt
- Für das Kartoffelgemüse:
- 1 kg fest kochende Kartoffeln in 2 cm großen würfeln
- 300 ml von der Rinderbrühe
- 6 El Apfelessig
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 40 g Butter
- 2 El Mehl
- 1 Tl Zucker, 1 Lorbeerblatt
- 0,5 Bund Schnittlauch, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

## **Schritt1**

Das Tellerfleisch:

## **Schritt2**

Die Zwiebel halbieren und in einer Stielpfanne auf der Schnittstelle schwarz brennen.

## **Schritt3**

Das gewaschene Fleisch und die Knochen kurz für 1 min. in reichlich kochendes Wasser geben, blanchieren, wieder heraus nehmen und kalt abspülen.

## **Schritt4**

Etwa 3 l Salzwasser aufkochen, mit der gerösteten Zwiebel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Knoblauch ausgarnieren. Das Rindfleisch wieder dazu geben und für ca. 150 min. bei kleiner Hitze leise köcheln lassen, danach prüfen, etwa ca. 60 min. weiter ziehen lassen.

## **Schritt5**

Den Rindfleischfond passieren, 300 ml Fond für das Kartoffelgemüse abzweigen.

## **Schritt6**

Das Fleisch mit dem Gemüse in dem restlichen Fond etwa 30 min. leise weiter garen, es sollte sehr schön weich sein, nachschmecken.

## **Schritt7**

Das Kartoffelgemüse:

## **Schritt8**

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen, die Kartoffelwürfel dazu und mit dem Mehl bestäuben. Ewas schwitzen lassen, mit Apfelessig ablöschen und mit 300 ml Rinderfond und 300 ml Wasser aufgießen.

## **Schritt9**

Glatt rühren, etwas Zucker, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt dazu geben. 18-20 min. bei kleiner Hitze sämig köcheln lassen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt11**

Das Fleisch in Scheiben schneiden und in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Fond und Gemüse aufgießen und frisch geriebenen Meerrettich und Schnittlauch bestreut servieren.

**Rezeptart:** Bayerisch **Tags:** beliebt wie eh und je, bodenständig, Hauptgericht, kräuter, Rindfleischgerichte, typisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)970
- Fett (g)44
- KH (g)66
- Eiweiss (g)73
- Ballast (g)16

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bayrisches-tellerfleisch-mit-saurem-kartoffelgemuese/>