

## Mein Tipp für die Osterfeiertage...

### Tafelspitz an Meerrettichschaum mit Kartoffeln für 4 Personen



#### Zutatenliste:

600 g	Tafelspitz (vom Rind oder Kalb)
100 g	Petersilienwurzel
1	Karotte
½	Stange Lauch
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
1 EL	Pfefferkörner
	Salz
1 EL	Rapsöl

#### Meerrettichschaum:

3	altbackene Brötchen
	frischer Meerrettich
250 ml	Fleischbrühe
100 ml	Sahne
20 g	Butter
1 Prise	Zucker
	Salz
	Worcestersauce

## **Zubereitung:**

1. Einen großen Topf zu 2/3 mit Salzwasser, Lorbeebblatt und Pfefferkörner füllen und aufkochen lassen. Den Tafelspitz abspülen, trocken tupfen und in einer Pfanne in heißem Rapsöl auf beiden Seiten anbraten. Anschließend in das heiße Salzwasser geben, den Deckel auflegen und 90 Minuten bei niedriger Hitze, mehr ziehen als kochen lassen.
2. Karotten, Petersilienwurzel, Lauch und die beiden Knoblauchzehen klein schneiden.
3. Nach Ablauf der Kochzeit das Gemüse im verbliebenen Öl der Pfanne kurz anbraten und zum Tafelspitz geben. Die Brühe jetzt nochmals salzen und im geschlossenen Topf für weitere 30 Minuten auf niedrigster Stufe kochen lassen.
4. Nach 2 Stunden den Tafelspitz aus dem Topf nehmen und kurz ruhen lassen. Das Gemüse ebenfalls aus dem Topf nehmen und beiseite legen.
5. Die Brötchen klein schneiden und mit kalter Fleischbrühe begießen. Sobald Diese ganz aufgeweicht sind, zum Kochen bringen, dabei mit dem Schneebesen breiartig zerschlagen, bis sie ganz glatt werden.
6. Fein geriebenen Meerrettich, Sahne, Zucker, eine Prise Salz und etwas Worcestersauce begeben. Zum Schluss frische Butter unterrühren.
7. Sobald der Meerrettich dazugegeben wird, darf die Soße nicht mehr kochen. Je länger man die Soße köcheln lässt, desto milder wird sie.
8. Den Tafelspitz in Scheiben schneiden und anrichten. Das Gemüse belegen, mit dem Meerrettichschaum überziehen und mit Petersilienkartoffeln und Schnittlauchröllchen servieren.

## **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und wunderschöne Ostertage. Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater