



## Der Klassiker: Badisches Ochsenfleisch mit Meerrettichsoße

Gibt's in den echten badischen Wirtschaften und beim Badener daheim immer samstags zu Mittag.

Wir brauchen für 4 Personen:

1 kg Tafelspitz, mager vom Rind, wer mag, kann auch Kalb nehmen und von eventuellen Resten Vitello Tonnato machen...

2-3 Karotten, 1 Stück Sellerie von der Größe eines Tennisballs oder 2-3 Stangen Staudensellerie, 1 Stange Lauch, 1 große oder 2 kleine Zwiebeln, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Muskatnuss oder -Blüte, Meerrettich aus dem Glas oder frisch. Wenn der Metzger hat, ein paar Rinderknochen (es geht aber auch ohne).

So geht's:

Gemüse putzen und kleinschneiden, die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen anrösten, bis sie gut Farbe angenommen hat – dunkelbraun ist ok; schwarz sollte es nicht sein. Mit der Nelke spicken.

Fleisch waschen und trockentupfen, einen hinreichend grossen Topf mit Wasser füllen, dieses nach Belieben salzen und zum Kochen bringen. (Das Fleisch und das Gemüse sollen später eben von der Flüssigkeit bedeckt sein).

Fleisch und Gemüse zugeben, einmal aufkochen lassen, mit Muskat (-Blüte) und Pfeffer würzen und ca. 90 Minuten leise simmernd zugedeckt ziehen lassen. Die Brühe soll nicht kochen, wenn ab und zu eine Blase aufsteigt ist es ok. Das Fleisch soll sich noch gut aufschneiden lassen und nicht zerfasern – Schnittprobe machen - ggf. etwas länger garen.

Vorsicht bei der Verwendung von Muskatblüte – sparsam verwenden, dominiert sonst zu arg.

Manche werfen das Gemüse anschließend weg, ich finde, man kann es gut noch in der Suppe essen (ggf. mit dem Pürierstab in die Brühe hineinmixen), aber das ist Geschmackssache, wie so vieles.

Fleisch herausnehmen und zugedeckt abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Für die Soße: wir gehen davon aus, dass das Herstellen einer Mehlschwitze bekannt ist - nein? Also: ca. 30g Butter in einem Topf flüssig werden lassen, ca. 1 Esslöffel Mehl zugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis die Masse hellgelb wird. Mit unserer Fleischbrühe ablöschen, ständig rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Soviel Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, Meerrettich nach Gusto hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und ggf. einer Prise Zucker abschmecken.

Fleischscheiben in der Soße erwärmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu isst man Salz- oder Bouillon- Kartoffeln – (die Fleischbrühe haben wir ja noch!) und Rote Beete - Salat.

Übrigens: Die Fleischbrühe eignet sich mit ein paar Fadennudeln auch gut als Vorspeise. Falls sie momentan keine Verwendung findet – etwas einkochen und in einem Eiswürfelbehälter einfrieren, so hat man immer einen guten „Brüh-Würfel“ zum Kochen zur Hand. Wir wünschen gutes Gelingen.



wünscht guten Appetit!