

Das aktuelle Rezept von Sylke Messer-Radtke,
Vize-Präsidentin LandFrauenVerband Schleswig-Holstein und Meisterin
der ländlichen Hauswirtschaft,
aus Anlass des 50. Jubiläums des LandFrauenVereins Tetenhusen,
zubereitet vom „Zum Fuchsbau“-Chef Hans-Hermann Kophstahl

www.landfrauen-tetenhusen.de

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche sowie LandFrauen einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt. Heute:

Tafelspitz

Eine Besonderheit der österreichischen Küche ist der „Tafelspitz“. Die Bezeichnung geht zurück auf die Teilung des Rindes. Beim Zerlegen des Rindes gibt's den Tafelspitz, bei uns geht es in dem Teilstück Oberschale oder Blume (Hüfte) unter. Auf alle Fälle ist es am Ende des Tieres und führt so zur Namensgebung. Ebenso wurde am österreichischen Kaiserhof als „Tafelspitz“ das hintere Ende der Festtafel bezeichnet, an dem als letztes serviert wurde.

Bei Ihrem Schlachter fragen Sie am besten nach dem Teilstück „Tafelspitz“ – und freuen sich jetzt schon auf die Zubereitung und den Genuß.



Die Zutaten:

200g Rindfleisch pro Pers.
Salz, Wasser
3 Möhren
1 Stange Lauch
½ Sellerie
2 Stück Petersilienwurzel

Die Zubereitung:

Fleisch in leicht gesalzenes heißes Wasser geben, mehr ziehen als kochen lassen, ca. 1 Stunde, anschließend das Suppengemüse dazugeben und weitere 2 Stunden köcheln lassen.

Dann das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden, das Suppengemüse kann dazu serviert werden.

Dazu reichen Sie eine Meerrettichsoße

Mehlschwitze:

Dann eine Mehlschwitze mit Sahne, Meerrettich und Zitrone abgeschmeckt herstellen.

Die Zutaten:

20 - 40 g Butter/Margarine
¼ l Fleischsud, vom Kochen des Tafelspitz
¼ l Sahne
Meerrettich aus dem Glas oder frisch geriebener
Etwas Zitrone
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

Gut passen dazu zum Beispiel Bohnen, Möhren und Kartoffeln.

Lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff