

# Hauptgang (Fleisch)

**Zweierlei vom Bio Weiderind -  
geschmort in Burgundersoße mit  
Speckbohnen und gefüllter  
Kartoffelkloß auf Kürbisgemüse**  
für 4 Personen



## Geschmorte Rinderkeule:

150 g Zwiebeln, 200 g Karotten, 100 g Knollensellerie, 2 Knoblauchzehen, 200 g Champignons  
2000 g Rinderkeule vom Rind, ohne Knochen, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Rotwein, trocken,  
1000 ml Gemüse-, oder Fleischbrühe, 5 Thymianzweige, Salz & Pfeffer,  
Neutrales Öl zum Braten

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Danach einen Bräter mit wenig Öl erhitzen. Die Rinderkeule abtupfen und von allen Seiten mit Salz einreiben. Anschließend auf jeder Seite für ca. 5-8 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch danach herausnehmen. Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und für weitere 5-8 Minuten anbraten. Wenn alles gut Farbe bekommen hat, die Temperatur reduzieren, das Tomatenmark dazugeben und für weitere 2-3 Minuten mit anschwitzen. Anschließend alles mit Rotwein ablöschen, die Brühe dazu gießen und alles einmal aufkochen lassen. Nun den Thymian dazu zupfen und die gebratene Rinderkeule in die Flüssigkeit legen. Den Bräter mit einem Deckel bedecken und für ca. 3-3,5 Stunden schmoren lassen. Wenn das Fleisch weich ist, aus der Soße nehmen und in die gewünschten Portionen schneiden. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kartoffelkloß:

500 g geriebene rohe Kartoffeln;  
500 g geriebene gekochte Kartoffeln (vom Vortag);  
1 Ei; Salz; Etwas Mehl

Die geriebenen, rohen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und das Kartoffelwasser auspressen. Dann die rohen Kartoffeln mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln vermengen, das Ei zugeben, salzen. So viel Mehl darunter kneten, dass der Kartoffelteig nicht mehr an den Händen klebt.

Für die Füllung ca. 200 g von der geschmorten Rinderkeule in feine Würfel schneiden mit ca. 3 EL. von der Schmorflüssigkeit begießen und im Kühlschrank erkalten lassen, dann mit den Händen zu 8 kleinen Klößchen formen, Kloßteig in ca. 100 g Portionen abwägen und zu flachen Kreisen formen, Fleischklößchen daraufsetzen und zügig zu einem großen Kloß formen, in kochendem Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und dann langsam ca. 25 Minuten bei 90 ° heißem Wasser ziehen lassen.

## Kürbisgemüse:

1 Hokkaidokürbis, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1-2 TL Kräuter der Provence, 4 EL Olivenöl

**Für das Gemüse** den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch mit Schale in Scheiben schneiden. Den Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft)** vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder pressen. Den Kürbis und den Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter und dem Olivenöl marinieren. Alles auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen **ca. 20 Minuten** backen.

## Speckbohnen:

600 g gekochte grüne Bohnen, 150 g Zwiebelwürfel, 100 g Speckwürfel, 3 EL. Olivenöl, 1 EL. etwas Bohnenkraut, 2 EL. Tomatenwürfel, 1 EL. Butter, 1- 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Speckwürfel in Olivenöl anbraten, Bohnen zugeben, ca. 4-5 Minuten andünsten, dabei mehrmals wenden, Kraut, Tomatenwürfel, Butter und Knoblauch zugeben und weiter 1- 2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.