

Martina & Moritz: Pfefferpotthast

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/kochen-mit-martina-moritz/martina-moritz-pfefferpotthast

Schmor/Suppen-Topf mit Rindfleisch

Zutaten für 6 Personen:

- 1,8 kg Rinderbrustrippen, vom Metzger bereits in portionsgerechte Stücke geschnitten und gehackt
- 2-3 EL Butterschmalz oder Öl
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Zwiebeln
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- je 1 Tasse gewürfelte Möhre und Sellerie
- 1-2 Chilischoten (auch getrocknet)
- 3 Knoblauchzehen
- 3-4 Lorbeerblätter
- 2-3 Nelken
- je 6 Wacholderbeeren und Piment
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Scheiben getrocknetes Weißbrot oder Zwieback
- Petersilie

Zubereitung:

Die Brustrippen in einem breiten Schmortopf in heißem Schmalz oder Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln, auch die Kartoffeln schälen und in Würfel von 2cm Größe schneiden. Möhre und Sellerie in kleinere Würfel schneiden. Das Gemüse rund um das Fleisch streuen und andünsten, dabei ebenfalls salzen und pfeffern.

Die entkernte(n) Chilischote(n), den zerdrückten Knoblauch, die Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderbeeren und Piment sowie ein großes Stück Zitronenschale hinzufügen. Jetzt alles mit Wasser auffüllen, bis die Zutaten zur Hälfte davon erreicht werden – nicht mehr, sonst wird der Potthast eher eine Suppe als ein Schmortopf.

Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 2-3 Stunden leise schmurgeln.

Dabei zerfallen die Zwiebeln und sorgen so für eine sämige Soße. Nach der halben Zeit das zerriebene Weißbrot (oder Zwieback) unterrühren. Dabei überprüfen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist. Sonst einen Schuss Brühe auffüllen. Am Ende Lorbeer und Nelken herausfischen.

Tipp:

Wem das Herausfischen der Gewürze zu mühsam ist, der füllt die Gewürzkörner in ein kleines Tee-Ei, darin lässt sich alles leicht wieder herausheben. Manche allerdings lieben es, auf Gewürzkörner zu beißen.

Am Ende nochmals abschmecken und mit Zitronensaft würzen.

Die Rippenknochen jetzt einfach auslösen, das Fleisch putzen, also breite Sehnen und Häute entfernen, das schiere Fleisch mundgerecht würfeln.

Den Pfefferpotthast in tiefen Tellern servieren. Wer mag, gibt noch Schnittlauchröllchen und reichlich Kapern dazu.

Rezept: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: WDR-Kochen mit Martina & Moritz vom 16.3.2013

"Die Küche in Ostwestfalen-Lippe"