



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 05. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

Tafelspitz und Rippenstück

Tafelspitz und die klassischen Beilagen	3
Die Brühe und Suppeneinlagen	7
Tipps, was man alles mit kaltem Tafelspitz anfangen kann	9

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/tafelspitz-110.html>

Zartes Rindfleisch und immer eine gute Suppe

Der Tafelspitz ist ein besonders feines Stück vom Rind, das, sanft gesotten, ein erlesenes kulinarisches Vergnügen verheißt.

Auf folgende Weise gelingt beides auf einen Streich: Das Fleisch mit Knochen, Wurzelwerk und Gewürzen in einen großen Topf packen. Mit kaltem Wasser bedecken. Jetzt ohne Deckel auf mittlerem Feuer langsam zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich dabei an der Oberfläche bildet, nicht abschöpfen, auch wenn dies alle Kochrezepte immer wieder empfehlen. Es ist nämlich genau dieser Schaum nichts anderes als Eiweiß, das dafür sorgt, dass die Brühe klar bleibt. Dies tut es allerdings nur, wenn es nach dem Aufwallen an den Topfboden sinken und dort ungestört seine Arbeit verrichten kann. Ungestört bedeutet, dass es nicht im wallenden und bewegten Sud immer wieder aufgewirbelt wird. Diese Kochwirbel würden auch die Qualität des Fleisches beeinträchtigen, es zerfasern und austrocknen. Auch deshalb ist es so wichtig, dass die Brühe niemals kocht, sondern stets unterhalb des Siedepunkts bleibt. Daher der Name Siedfleisch.

Einkaufstipps

Fettdurchzogenes Muskelfleisch ist erheblich geschmackvoller und wird auch zarter beim Kochen oder Braten. Das Fett sollte kernig sein und alle Muskeln gleichmäßig wie eine Marmorzeichnung durchziehen. Der Fettanteil des Fleisches ist wichtig für den Geschmack. Die Konsistenz und Struktur wird dagegen vom Zuschnitt beeinflusst: Jeder Muskel ist umgeben von einer Haut oder sogar von dicken Sehnensträngen. Sie halten die Fleischfasern zusammen und sorgen dafür, dass der Muskel seine Kraft übertragen kann und seine Struktur erhalten bleibt. Diese Sehnen geben beim Garen Gallerte an die Fasern ab und halten sie geschmeidig und saftig. Deshalb sollte man



stets den gesamten, natürlich gewachsenen Muskel, so wie er gewachsen ist, im Ganzen garen, also den ganzen Tafelspitz, das Rippenstück mitsamt Häuten und Knochen. Nach dem Kochen lassen sie sich leicht und vollständig abtrennen - übrig bleibt ein sauber pariertes Fleischstück.

Wie man das Fleisch aufbewahrt

So bald wie möglich nach dem Einkauf sollte das Fleisch natürlich auch zubereitet werden. Bis zum nächsten Tag lässt es sich im Kühlschrank aufheben, indem man es in eine passende Schüssel oder eine entsprechende Plastiktüte umpackt. Auf keinen Fall darf es unbedeckt im Kühlschrank liegen, dann trocknet das Fleisch aus.

Und noch eins: Es ist völlig unnötig, Fleisch zu waschen. Das war zu unserer Urgroßmütter Zeiten anders, damals gab es noch nicht so perfektes Verpackungsmaterial und auch das Kühlen war noch nicht so problemlos. Heute ist das Fleisch, das Sie beim Metzger kaufen, absolut sauber und kann sofort verarbeitet werden. Sollte es Saft gezogen haben, mit Küchenpapier trocken wischen, aber bitte niemals waschen!



Tafelspitz

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- einige schöne Markknochen
- 1 Tafelspitz von mindestens 2 kg
- je 2 Möhren, Selleriestangen (oder 1/4 Sellerieknolle) und Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 4 Lorbeerblätter
- je 1 EL Pfeffer- und Pimentkörner
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Salz

Zubereitung:

- Die Markknochen in den Kühlschrank legen, damit das Mark fest wird. Dann das Mark aus den Knochen drücken, in einer Schüssel mit kaltem Wasser einen Tag lang in den Kühlschrank stellen, damit es schön weiß wird. Ab und zu das Wasser wechseln.
- Mit den ausgehöhlten Knochen einen großen Suppentopf auslegen. Das Fleischstück obenauf betten - so wird verhindert, dass das Fleisch mit dem heißen Topfboden in Kontakt kommt.
- Das Gemüse putzen, waschen und unzerlegt rund um das Fleisch in den Suppentopf füllen. Wer will, kann jetzt schon für die Suppeneinlage einen Teil beiseite tun: Sellerie und Möhren längs auf dem Gemüsehobel in feine Streifen, den hellgrünen und weißen Teil vom Lauch quer von Hand in ebenso schmale Ringe schneiden. Jeweils eine großzügige Handvoll beiseite legen. Das restliche Gemüse in den Suppentopf packen.
- Die Petersilienblätter abzupfen und für später beiseite legen, die Stiele in den Topf geben. Ebenso die Lorbeerblätter und die Gewürze.
- Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, mit ihrer Schnittfläche nach unten auf die mit Alufolie abgedeckte, sehr heiße Herdplatte setzen und fast schwarz anrösten, bevor sie ebenfalls in den Suppentopf wandern - sie geben der Suppe Geschmack und Farbe.
- Alles nun mit kaltem (!) Wasser gut bedecken und salzen. Sobald der Schaum an der Oberfläche verschwunden ist, den Topfdeckel auflegen, die Hitze stark zurückschalten, und das Fleisch von nun an zweieinhalb bis drei Stunden lang gar ziehen lassen.
- Das Fleisch quer zur Faser in halbzentimeterstarke Scheiben schneiden, dachziegelartig auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Brühe benetzen, damit das Fleisch saftig glänzt.

Tipp: Wer vor dem Hauptgang die Brühe als Suppe servieren will, kann das beiseite gelegte Gemüse blanchieren, das gewässerte Mark in kleine Würfel schneiden und beides in Suppentellern anrichten. Mit der gut abgeschmeckten Suppe (Salz!) auffüllen und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.



Wie man einen Tafelspitz richtig aufschneidet

Der richtige Schnitt spielt beim Fleisch nicht nur vor dem Garen, sondern, mehr noch, bei Tisch eine tragende Rolle. Es ist eine Binsenweisheit, dass man Fleisch niemals mit, sondern immer quer zur Faser aufzuschneiden hat. Aber um dies tun zu können, muss man erst einmal wissen, wie die Fasern verlaufen. Beim Tafelspitz ist dies besonders schwierig zu entdecken. Sie laufen nämlich mal schräg und dann wieder gerade. Man darf also nicht einmal ansetzen und dann bis zum Ende dieselbe Richtung des Schnitts ausführen. Am einfachsten: Man beginnt mit seinem spitzen Ende und beobachtet den Faserverlauf sorgfältig - dann kann man den Augenblick gar nicht verpassen, in dem es angeraten ist, das Fleischstück um 45 Grad zu drehen.

Eigens für das Nationalgericht hat die österreichische Geschirrinndustrie einen Teller konstruiert, der von zwölf Schälchen rundum gesäumt ist, damit auch alle Beilagen Platz finden, die zum gekochten Rindfleisch passen. Vom scharfen Senf und kalten Saucen, süßsauer eingelegten Gürkchen oder Kürbis, bis zu Salaten aller Art - vor allem aus gekochtem Gemüse, wie Rote Bete, grünen Bohnen oder Kartoffelsalat. Außerdem natürlich gedünstetes Gemüse, zum Beispiel Erbsen, Gemüsebohnen, Blumenkohl oder Spinat sowie Kartoffeln - geröstet, in Rahm gegart oder in Petersilienbutter geschwenkt.

Die klassischen Beilagen zum Tafelspitz

Apfelkren

Zutaten (für sechs Personen):

- 1/2 Meerrettichstange
- 2 - 3 säuerliche Äpfel (zum Beispiel Elstar oder Glockenäpfel)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Meerrettich und Äpfel schälen. Die Äpfel zudem vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Meerrettich und Äpfel mit der feinen Reibe raspeln, sofort mit Zitronensaft gründlich mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit einem Schuss Olivenöl würzen und geschmeidig machen.

Tipp: Je länger man den Apfelkren durchziehen lässt, desto milder wird er - die Meerrettichscharfe verfliegt mit der Zeit.



Schnittlauchsauce

Zutaten: (für vier bis sechs Personen):

- 1 Brötchen
- ca. 1/8 l Milch
- 2 hartgekochte Eier
- 1 rohes Eigelb
- 1 TL Senf
- ca. 1/4 l erstklassiges Öl (neutrales Sonnenblumen- oder Olivenöl)
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
- 1 Schuss Worcestershiresauce
- einige Tropfen Tabasco
- 1 - 2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Das Brötchen in der Milch einweichen. Die hartgekochten Eigelb durch ein Sieb passieren, mit dem fest ausgedrückten Brötchen gut verrühren. Das rohe Eigelb und den Senf zufügen und nun nach und nach, tropfenweise, das Öl hinzuließen lassen, während mit dem Schneebesen des Handmixers unermüdlich gerührt wird.
- Wenn die Sauce schön glatt wirkt und die richtige Konsistenz erreicht ist - so dickflüssig, dass die Sauce einen Löffel überzieht -, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen sowie mit Worcestershiresauce und Tabasco abschmecken.
- Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Sauce rühren.

Tipp: Wer mag, hackt das hartgekochte Eiweiß fein und rührt es ebenfalls in die Sauce - in diesem Fall passen auch noch winzig feingehackte Cornichons hinein.

Gedünstete Spinatbällchen

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1,5 kg frischer Spinat
- Salz
- 2 - 3 EL Olivenöl oder Butter
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer

Zubereitung:

- Den Spinat sorgfältig verlesen, faule, welke und stark beschädigte Blätter aussortieren, dicke Blattstiele entfernen. Die Blätter mehrmals gründlich waschen.



- 2. In einem großen Topf in kochendes Salzwasser werfen, eine halbe Minute zusammenfallen lassen, dann abgießen und in eiskaltem Wasser abkühlen. So behält der Spinat seine leuchtend grüne Farbe.
- 3. Die Spinatblätter aus dem Wasser fischen, dabei immer eine Handvoll nehmen, gut ausdrücken, zu einer Boulette formen und in ein schönes Spinatblatt einhüllen. Diese Spinatbouletten kann man schon am Morgen oder sogar am Vortag vorbereiten.
- 4. Zum Servieren werden die Bällchen in heißem Öl oder in heißer Butter auf beiden Seiten gebraten. Sie werden mit Salz und Pfeffer gewürzt. Gegen Ende der Bratzeit den feingehackten Knoblauch rund um die Bouletten in das heiße Fett streuen und mitbraten - darauf achten, dass er nicht verbrennt.

Röstkartoffeln

Eine kleine Portion kann man bequem in einer großen Pfanne braten - für größere Mengen ist das Backblech praktisch: Die gekochten und geviertelten Kartoffeln in einer Schüssel mit Öl beträufeln und mischen, bis sie rundum glänzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, salzen, pfeffern und nach Belieben mit etwas zwischen den Fingern zerriebeltem Majoran würzen. Im 180 Grad heißen Ofen etwa 30 Minuten backen, dabei ab und zu mit einem Bratenwender bewegen, damit die Kartoffeln von allen Seiten gleichermaßen appetitlich bräunen.

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1,2 kg möglichst kleine Kartoffeln, bereits am Vortag gekocht
- 2 - 3 EL Öl oder Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL getrockneter Majoran

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Am anderen Tag pellen, halbieren oder vierteln - je nach Größe.
- 2. In einer großen Pfanne das Öl oder Schmalz erhitzen, die Kartoffeln darin auf mittlerem Feuer langsam golden braun braten, immer wieder mit der Bratschaufel umwenden.
- 3. Mit Salz und Pfeffer würzen, erst gegen Ende der Bratzeit den Majoran darüberstreuen und gut unterrühren.



Die Brühe und Suppeneinlagen

Die wunderbare Brühe - das ist ein höchst willkommener Nebeneffekt, den die Zubereitung vom Siedfleisch mit sich bringt. Die Brühe lässt sich aus einem Tässchen trinken. Man kann sie jedoch auch mit Einlagen versehen. Klassisch, hübsch anzusehen und völlig mühelos ist zum Beispiel ein Eigelb, das in der Brühe als leuchtend gelbes Auge glänzt und das man sich nach Gusto verkleppert, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch, auch sogar - kühn - mit einigen Tropfen Sojasauce oder Balsamicoessig würzen kann. Wohlschmeckend und sättigend sind feine Faden- oder andere Nudeln, eventuell sogar mit nudelfein gehobeltem Wurzelgemüse und/oder gewürfeltem oder in Scheiben geschnittenem Mark, das der Suppe sofort große, verheißungsvolle Fettaugen verleiht. Ein Tipp: geröstete Graubrotsscheiben dazu servieren, die mit Knoblauch abgerieben sind. Bissenweise gibt man sich ein Stückchen Mark darauf, bestreut es mit grobem Salz und frisch geriebener Muskatnuss - schließt die Augen und genießt.

Unser Tipp für eine Suppeneinlage der besonderen Art:

Waffeln

Ein wahrscheinlich längst vergessener Kindertraum - Waffeln! Wussten Sie, dass Waffeln durchaus nicht immer süß sein müssen? Sie schmecken ebenso gut mit Apfelmus oder einfach mit Puderzucker bestäubt, wie als Beilage zu würzigem Ragout mit ihren Saucen oder einfach pur als Häppchen zum Glas Wein. Und - in Würfel geschnitten als Suppeneinlage! Wichtig ist nur: erst unmittelbar vor dem Servieren in die Brühe geben, damit die Waffeln nicht aufweichen, sondern noch knusprig sind, wenn man sie verspeist.

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 125 g Butter
- 4 Eigelb
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Sahne
- 250 g Mehl
- 4 Eiweiß
- Butter für das Eisen

Zubereitung:

- Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, um sie Zimmertemperatur annehmen zu lassen.
- Mit dem Schneebesen des Handrührers zu einer dicken Creme schlagen, dabei die Eier zufügen. Mit der Salzprise und der Zitronenschale würzen.



- Das Mehl zufügen und glatt rühren. Schließlich Milch und Sahne zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen, damit sich der Kleber des Mehls entwickeln kann.
- Schließlich die Eiweiß steif schlagen und unter den Waffelteig ziehen.
- Das Waffeleisen heiß werden lassen. Beide Flächen mit Butter einpinseln, jeweils zwei Löffel Teig darauf verteilen und goldgelbe Waffeln backen.

Tipp: Dieses Grundrezept lässt sich vielfältig abwandeln - man kann gehackte Kräuter unter den Teig rühren, geriebenen Käse, geraspelte Zucchini oder Champignons. Die "Natur"-Waffeln passen zu süßem ebenso wie zu salzigen Beilagen. Servieren Sie sie mit Puderzucker bestäubt zusammen mit Apfelmus, mit Kompott oder mit Fruchtsaucen. Geriebene Nüsse im Waffelteig geben ihnen Biss und geraspelte Äpfel fruchtige Frische. Ein weites Feld für Ihre Experimentierfreude!



Tipps, was man alles mit kaltem Tafelspitz anfangen kann

Italienischer Rindfleischsalat

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ca. 300 - 400 g gekochtes Rindfleisch
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie oder Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Rotweinessig
- 2 TL scharfer Dijonsenf
- 3 - 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Paprikaschoten mit einem Sparschäler häuten. Oder auf klassische Weise schälen: auf einem Stück Alufolie in den 200 Grad heißen Backofen legen und eine halbe Stunde rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarze Stellen zeigt. Dann die Paprika häuten, dabei den Saft auffangen. Die Kerne entfernen. Das Paprikafleisch in Streifen schneiden.
- Das gekochte Rindfleisch auf der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit den Paprikastreifen in einer Schüssel mischen. Fein gewürfelten Knoblauch und gehackte Petersilie oder Basilikum zufügen.
- Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl zufügen und die Sauce mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Über die Salatzutaten gießen. Etwas durchziehen lassen - dann mit geröstetem Weißbrot servieren.

Kaltes Rindfleisch

In kaltem Zustand lässt sich Fleisch am allerbesten in feine Scheiben aufschneiden - das Fleisch hat dann eine stabile Konsistenz und behält auf der Aufschnittmaschine seine Form. Dachziegelartig auf einer Platte dekorativ angerichtet sieht es verlockend aus. Und zusammen mit den unterschiedlichsten Saucen - zum Beispiel einer Kräutersauce, einer Senfsauce, wie man sie sonst zum kalten Braten oder auch zum Fleischfondue servieren könnte -, hat man eine hübsche Vorspeise, einen kleinen Imbiss oder auch eine Platte fürs kalte Buffet. Probieren Sie doch mal unsere

Japanische Nussauce

Man kann für diese Sauce Mandeln oder Sesamsaat verwenden. Besonders köstlich schmeckt sie jedoch mit Cashewkernen.

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 150 g ungeröstete Cashewkerne
- 4 TL Zucker



- 3 EL Sojasauce
- ca. 1/8 l kräftige Fleischbrühe
- eventuell Cayennepfeffer
- Petersilie oder frische Minze

Zubereitung

- Alle Zutaten ohne die Kräuter aufkochen und schließlich im Mixer fein pürieren - eventuell mehr Brühe zufügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.
- Nach Gusto mit Cayennepfeffer schärfen. Feingeschnittene Petersilie oder, besser noch, Minzeblättchen unterrühren.