

Regionales und saisonales Rezept

Graz, 6. Dezember 2023

Gebeizter Rindsbraten mit Schupfnudeln

Rindsbraten

Zutaten:

- 1 kg Rindsgustostück
- Öl zum Anbraten
- Marinade:
 - 250ml Weinessig
 - 750 ml Wasser
 - 1 TL Salz
 - 150 g Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie, gelbe Rübe)
 - 100 g Zwiebeln
 - 8 Pfefferkörner
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 Gewürznelken
 - 6 Wacholderbeeren

Für die Sauce:

- 250 ml Sauerrahm
- 100 ml Rotwein
- 20 g Mehl glatt
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 80 g Rosinen

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und geschältes Suppengrün grobwürfelig schneiden. Alle Zutaten der Marinade gemeinsam aufkochen und überkühlt über das Fleisch (bedeckend) gießen. Im Kühlschrank 2-3 Tage marinieren lassen. Fleisch aus der Marinade heben und mit Küchentrepp abtupfen. Öl in der Bratenrein erhitzen und Fleisch allseitig gut anbraten. Mit 500 ml Marinade und Rotwein ablöschen, würzen, zugedeckt 2 Stunden langsam garen. Fallweise etwas Marinade zugießen. Braten aus der Soße heben. Sauerrahm mit Mehl glattrühren, etwas Wasser beigegeben und unter die Soße rühren. Einmal kurz aufkochen und dann die Soße passieren. Die Rosinen mit der Soße aufkochen. Fleisch



aufschneiden und mit der Soße übergießen. Als Beilage passend sind Schupfnudeln oder Serviettenknödel zu empfehlen.

Schupfnudeln

Zutaten:

- 220 g Erdäpfel mehligkochend, gekocht, geschält
- 100 g Mehl, griffig (Typ W480, wenn möglich)
- 30 g Weizengrieß
- 20 g Butter
- 1 Eidotter
- Salz
- Butterschmalz zum Schwenken
- Mehl zum Bestauben

Zubereitung:

Erkaltete Erdäpfel sehr fein passieren. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, aus diesem eine dicke Rolle formen und auf bemehltem Brett in kleine Stücke schneiden. Teigstücke gut bemehlen und durch Vor- und Rückwärtsbewegungen der Handflächen mit schwachem Druck zu Schupfnudeln formen. In reichlich siedendem Wasser 2 Minuten kochen, abseihen, kalt spülen, in Butterschmalz unter ständigem Schwingen der Pfanne leicht bräunen.

Tipp: Schupfnudeln lassen sich äußerst vielseitig kombinieren und variieren. Nicht nur als Beilage schmecken sie hervorragend, sondern auch als Hauptgericht mit Mohn oder Nüssen oder Pikant mit Kraut oder anderem gedünsteten Gemüse.

Wintersalat

Zutaten:

- 200 g Endiviensalat
- 100 g Karotten
- 150 g Fenchel
- 50 g Zwiebel

Zutaten für die Marinade:

- 125 g Sauerrahm
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig

- 1 TL Honig
- Kräutersalz, Petersilie

Zubereitung:

Beim Endiviensalat wenn nötig die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden. Den Fenchel putzen und fein hobeln. Die Karotten waschen, bürsten und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zutaten für die Marinade gut verrühren und den gemischten Salat damit marinieren. Salat würzig, saftig abschmecken und mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

***Tipp:** Endiviensalat kann im Winter auch durch Grünkohl oder Rotkraut ersetzt werden. Beides sind vitaminreiche Variationen, die zu dem auch sehr gut schmecken.*

Bratapfel mit Topfensouffle

Zutaten:

- 4 säuerliche Äpfel
- 20 g Butter
- Zimt
- 30 g brauner Zucker
- Soufflee:
- 2 Eier
- 125 g Topfen
- 1/2 Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Rum
- 20 g Staubzucker
- Schale von ½ Zitrone
- 30 g Kristallzucker
- 20 g Staubzucker, Zimt und Vanillezucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Äpfel unten gerade schneiden, oberes Viertel wegschneiden. Die Äpfel aushöhlen (Kugelausstecher) und mit flüssiger Butter ausstreichen. Zimt und braunen Zucker vermischen und die gebutterten Äpfel damit ausstreuen. Eier trennen und Eiklar mit Kristallzucker zu steifem Schnee aufschlagen.

Topfen, Dotter, Staubzucker, Vanillezucker, Rum und abgeriebene Zitronenschale gut verrühren. Schnee unter die Topfenmasse heben. Masse mit einem Dressiersack zwei Drittel hoch in die Äpfel füllen (damit das Soufflee Platz zum Aufgehen hat). Äpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen und bei 180 °C ca. 25 Minuten braten. Äpfel mit Staubzucker-, Zimt- und Vanillezuckergemisch bestreuen und sofort servieren. **Tipp:** Die Topfenmasse eignet sich auch nur als Souffle, welches beispielsweise mit Kompottkirschen und Schokolade serviert werden könnte.

Aus Österreich:

Rindfleisch Almo	20 km
Zwiebel aus Unterprämstätten	13 km
Sauerrahm aus Stainz	30 km
Rotwein aus Labuttendorf	49 km
Erdäpfel aus Unterpremstätten	13 km
Butter aus Stainz	30 km
Topfen aus Knittelfeld	72 km
Mehl aus Raaba	8 km
Eier aus Gnas	50 km
Endiviensalat aus Regerstätten	40 km
Wurzelgemüse aus Kalsdorf	13 km
Apfelessig aus Puch bei Weiz	46 km
Äpfel aus St. Marein	28 km
Honig aus Pirka	15 km
SUMME:	427 km

Aus aller Welt:

Rindfleisch aus Argentinien	12.000 km
Zwiebel aus Spanien	2.500 km
Sauerrahm aus Deutschland	936 km
Rotwein aus Argentinien	12.000 km
Erdäpfel aus Frankreich	1.349 km
Butter aus Irland	2.330 km
Topfen aus Deutschland	1.052 km
Mehl aus Italien	950 km
Eier aus Ungarn	300 km
Endiviensalat aus Italien	950 km
Wurzelgemüse aus Polen	821 km
Apfelessig aus Deutschland	740 km
Äpfel aus Australien	14.100 km
Honig aus Deutschland	936 km
SUMME:	50.964 km

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360