



"Tafelspitz in Koriandersoße"

Dieses Gericht ist einem alten barocken Rezept nachempfunden, welches ich aus einem Nürnbergschen Kochbuch des 17. Jahrhunderts abgeschrieben habe. Das Original-Kochbuch liegt in der Herzog August Bibliothek in Wolfenbüttel.

Im Original lautet dieses Rezept ungefähr so: *"Man nehme ein Stück Rindfleisch, siede es gut ab, lege es in einen Hafen, gieße ein Fleischbrüh daran, würzets mit Ingwer und Koriander und ein wenig Muskathenblüh..."*

Dahinter verbirgt sich das folgende sehr wohlschmeckende und bekömmliche Gericht.

Zutaten für vier Personen:

1kg Tafelspitz, noch besser Roastbeef
1 Suppengrün
1 Gewürzdosis *(1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner*, 3 Nelken*)
2 cm Ingwer
Salz, Wasser

Für die Soße:

Mehl, Butter
Fleischbrühe (vom Kochen des Fleisches)
Ca. 2 Essl. Essig
4 cm Ingwer
1 Teel gemahlener (oder 3 Teel. ungemahlener) Koriander*
½ Teel. gemahlener (oder 8 Kapseln ungemahlener) Kardamom*
1 bis 2 Prisen Muskatblüte*
Sahne.

*Aus Fairem Handel / **bei uns erhältlich

Zubereitung:

Vom Fleisch das Fett abschneiden. Wasser mit den Gewürzen, dem geschälten Stück Ingwer und dem grob zerteilten Suppengrün zum Kochen bringen und das Fleisch 1 ½ bis 2 Stunden leise sieden lassen, bis es schön weich ist. Währenddessen den restlichen Ingwer fein hacken, die Gewürze im Mörser zerstoßen (Kardamom Kapseln aufbrechen und nur die Samen zerstoßen).

Eine helle Mehlschwitze mit Butter und Mehl anrühren, mit Fleischbrühe aufgießen. Den Ingwer, Essig und die Gewürze hineingeben und durchkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Sahne abschmecken. Das Fleisch noch kurz darin durchziehen lassen. Dann Fleisch in Scheiben anrichten und die Soße darüber geben oder dazu servieren.

Dazu passen Klöße halb und halb, Semmelknödel, Mehlknödel, gedünstete Möhren oder Blumenkohl. Wein: ein gut gekühlter Chenin von der Loire** oder ein kräftiger Müller-Thurgau.

Guten Appetit wünscht Ihnen das Weltladen-ZeichenDerZeit Team!