

# Soja-Rinderschulter mit Sellerie und Quinoa

Gesamtzeit **330 Min.** **90 Min.** Vorbereitungszeit **240 Min.** Kochzeit

## ZUTATEN

### 10 Portion(en)

#### Für die Rinderschulter:

<b>3,5 kg</b>	Rinderbraten aus der Schulter
<b>120 ml</b>	Pflanzenöl
<b>500 g</b>	Schalotten, geschält, in groben Stücken
<b>500 g</b>	Champignons, halbiert
<b>500 g</b>	Karotten, in groben Stücken
<b>15 g</b>	Knoblauch
<b>50 g</b>	Tomatenmark
<b>500 ml</b>	Rotwein
<b>200 ml</b>	Portwein, rot
<b>2 l</b>	Rinderbrühe
<b>200 ml</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari</u> <u>glutenfreie Sojasauce</u>
<b>15 g</b>	Speisestärke

#### Für die Selleriecreme:

<b>700 g</b>	Sellerie, geschält, in groben Würfeln
<b>70 g</b>	Salz

#### Für den Selleriesalat:

<b>500 g</b>	Sellerie, geschält
<b>40 ml</b>	Balsamico-Essig, weiß
<b>30 g</b>	Senf, mittelscharf
<b>60 ml</b>	Olivenöl
<b>30 ml</b>	Honig, flüssig
	Salz
	Pfeffer
<b>80 g</b>	Shiso-Kresse, grün, gewaschen, gezupft
<b>20 g</b>	Sonnenblumenkerne, geröstet

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Backofen auf 160 °C vorheizen. Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin rundum 5–10 Minuten anbraten. Das Fleisch entnehmen und Schalotten, Pilze, Karotten sowie Knoblauch ebenfalls 5–10 Minuten kräftig rösten. Tomatenmark hinzugeben und 1–2 Minuten mitrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen, anschließend mit Rinderbrühe auffüllen. Das Fleisch zurück in den Bräter geben und ca. 4 Stunden garen, dabei ca. alle 30 Minuten wenden.

### Schritt 2

In der Zwischenzeit Sellerie für die Creme in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten sehr weich kochen. Anschließend gut ausdampfen lassen und mit einem Standmixer zusammen mit Butter zu einer glatten, weißen Creme pürieren.

### Schritt 3

Sellerie für den Salat mit einem Gemüse-Spaghetti-Schneider in lange Streifen schneiden. Aus Balsamico, Senf, Honig sowie Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Sellerie-Spaghetti geben und für mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Die Sellerie-Spaghetti zu kleinen Salatnestern aufrollen, bis zum Servieren beiseitestellen und beim Anrichten mit Shiso-Kresse sowie Sonnenblumenkernen garnieren.

### Schritt 4

Schalotten in einem Topf bei mittlerer Hitze in

### Für die Quinoa:

<b>100 g</b>	Schalotten, in feinen Würfeln
<b>50 g</b>	Butter
<b>200 g</b>	Quinoa, bunt
<b>500 ml</b>	Gemüsefond
<b>50 ml</b>	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
<b>10 g</b>	Schnittlauch, in feinen Röllchen

Butter 1–2 Minuten dünsten. Quinoa dazugeben und 1–2 Minuten weiterdünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und bei geringer Hitze weichkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauchröllchen unterheben.

### Schritt 5

Den Rinderbraten aus der Sauce nehmen und portionieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Kikkoman glutenfreie Sojasauce abschmecken. Speisestärke in etwas Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden.

### Schritt 6

Zum Anrichten eine Bratenportion in der Sauce erhitzen und die Quinoa sowie Selleriecreme separat heißrühren. Den Braten auf Teller geben, mit den Salatnestern toppen und mit der Quinoa und Selleriecreme anrichten.