

Soja-Rinderschulter mit Sellerie und Quinoa

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

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Rinderschulter:

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

Für die Selleriecreme:

700 g	Sellerie, geschält, in groben Würfeln
	Salz

70 g	Butter
-------------	--------

Für den Selleriesalat:

500 g	Sellerie, geschält
40 ml	Balsamico-Essig, weiß
30 g	Senf, mittelscharf
60 ml	Olivenöl
30 ml	Honig, flüssig
	Salz
	Pfeffer
80 g	Shiso-Kresse, grün, gewaschen, gezupft
20 g	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:

100 g	Schalotten, in feinen Würfeln
50 g	Butter
200 g	Quinoa, bunt
500 ml	Gemüsefond
50 ml	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
10 g	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.