

# Soja-Rindsschulter mit Sellerie und Quinoa

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

## ZUTATEN

**10** Portion(en)

### Für die Rindsschulter:

<b>3,5 kg</b>	Rindsbraten 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>	Tomatenpüree
<b>500 ml</b>	Rotwein
<b>200 ml</b>	Portwein, rot
<b>2 l</b>	Rindsbouillon
<b>200 ml</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari</u> <u>glutenfreie Sojasauce</u> <u>ohne Weizenzusatz</u>
<b>15 g</b>	Speisestärke

### Für die Selleriecrème:

<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,

## 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. Tomatenpüree hinzugeben und 1–2 Minuten mitrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen, anschliessend mit Rindsbouillon 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 Crème 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 Crème 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

geröstet

**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 weiter dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und bei geringer Hitze weich kochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauchröllchen unterheben.

**Schritt 5**

Den Rindsbraten 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 Selleriecrème separat heiß rühren. Den Braten auf Teller geben, mit den Salatnestern toppen und mit der Quinoa und Selleriecrème anrichten.