

Soja-Rindsschulter mit Sellerie und Quinoa

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

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Rindsschulter:

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

Für die Selleriecrème:

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,

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:	
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 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.