



Zartes Badisches Ochsenfleisch mit Meerrettichsoße & cremiger Erdäpfelstampf

Zart gekochte Ochsenbrust serviert auf samtigem Erdäpfelstampf mit frischem Gemüse und feiner Meerrettichnote. Mit meiner Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigt sich dieser badische Sonntags-Klassiker von seiner gelingsichersten Seite – perfekt für die ganze Familie!

Kochutensilien

- Topf für die Kartoffeln
- Kartoffelstampfer
- Großer Topf für das Ochsenfleisch

Zutaten

Für das Ochsenfleisch & die Brühe:

- 1 kg Ochsenbrust oder Tafelspitz
- 2 Liter Wasser
- 1 Zwiebel (halbiert & mit 2 Nelken gespickt)
- 2 Lorbeerblätter & 5 Pfefferkörner
- 1 Bund Suppengrün (Karotte, Knollensellerie, Lauch)
- 2 TL Salz

Für die Gemüseeinlage & Garnitur:

- 2 Karotten (in feine Streifen geschnitten)
- 1 Stange Lauch (in feine Ringe geschnitten)
- 2 Stangen Staudensellerie (in Scheiben)
- Frischer Meerrettich (fein gerieben)

Für den cremigen Erdäpfelstampf:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Schritt 1 Fleisch ansetzen:

Das Ochsenfleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit 2 Litern kaltem Wasser, der gespickten Zwiebel, den Lorbeerblättern, den Pfefferkörnern, dem geputzten Suppengrün und 2 TL Salz in einen großen Topf geben und langsam zum Kochen bringen.

Schritt 2 Sanft sieden lassen:

Sobald die Brühe aufkocht, die Hitze sofort reduzieren. Das Fleisch abgedeckt für ca. 2 Stunden sanft sieden lassen (nicht kochen!). Immer wieder etwas Wasser nachfüllen, falls das Fleisch nicht mehr ganz bedeckt ist. *Gartest:* Mit einer Fleischgabel hineinstecken – gleitet sie ohne Widerstand heraus, ist das Fleisch perfekt!

Schritt 3 Erdäpfelstampf zubereiten:

Die mehligkochenden Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und gründlich zerstampfen. Die Milch zusammen mit der Butter erwärmen und nach und nach unter den Stampf rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Schritt 4 Knackige Gemüseeinlage:

Schöpfe etwa 250 ml der heißen Rinderbrühe in einen kleineren Topf. Gib die vorbereiteten Karottenstreifen, Lauchringe und Staudensellerie hinein und lasse das Gemüse darin kurz ziehen, bis es bissfest ist.

Schritt 5 Anrichten & Servieren:

Den warmen Erdäpfelstampf mittig auf tiefe Teller geben. Das Ochsenfleisch quer zur Faser in saftige Scheiben schneiden und auf dem Stampf platzieren. Das knackige Gemüse und etwas heiße Brühe darüber verteilen und üppig mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.