

Brat Hering mit Steckrüben-Kartoffel-Stampf

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8 Stck. Brat Hering

1 Steckrübe ca. 1kg

200 gr. Kartoffeln, mehlig kochend

1 Zwiebel

1 Kopf Eichblattsalat

1 Bund Radieschen

Kräutervinaigrette, fertiges Dressing oder zum selber anrühren

1/2 Stange Vanille bzw. gemahlene Vanille oder Aroma

500ml Gemüsebrühe

Anleitung:

Die Steckrübe schälen, waschen und in spielwürfelgroße Stücke schneiden, dann in einem großen Topf scharf anbraten, je mehr Bräune/Röststoffe sind, desto „süßer“ wird der Stampf. Aber nicht zu dunkel anrösten, sonst wird es bitter.

Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Wenn die Rübe schön braun angebraten ist kommen die Zwiebel- und Kartoffelwürfel dazu.

Die Zwiebeln sollen leicht an Farbe gewinnen, bevor der Nächste Schritt erfolgt.

Mit Salz und etwas Zucker bestreuen, die Hitze reduzieren und die ausgekratzte Vanilleschote bzw. Pulver/Aroma dazugeben und mit anschwitzen.

Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen, am besten den Deckel auf den Topf und bei kleiner Hitze entspannt verkochen lassen. Gelegentlich kontrollieren und bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen. Wenn die Steckrübe weich ist, einfach mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und final abschmecken.

In der Zwischenzeit den Salat waschen und klein zupfen, die Radieschen waschen und nach Belieben kleinschneiden. Beides mit der Kräutervinaigrette marinieren und in einer kleinen Schale anrichten.

Den Steckrübenstampf auf einem Teller anrichten und den Brathering dazu geben.

Genusstipp:

Wer dem Steckrübenstampf etwas mehr „Tiefe“ geben möchte, kann auch noch 1-2 Möhren kleinschneiden und mit anbraten und statt Zucker Goldsaft/Rübensirup benutzen.