

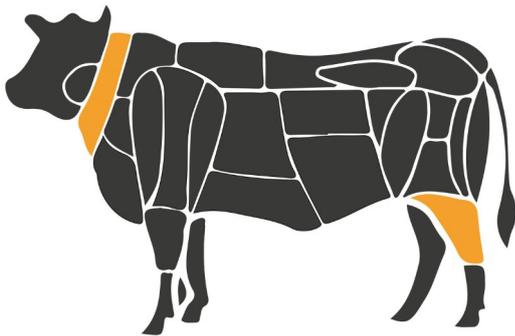


Bio von der Weide  
auf den Teller



Gemeinsame Rezeptentwicklung der Mensaleiter  
des Studentenwerks Frankfurt (Oder).

## Gezupftes Rindfleisch von der Weide mit scharfem Sauerkraut und Kartoffelspalten



### Zutaten (für 100 Personen)

|        |  |
|--------|--|
| 12 kg  | Bio-Weiderindfleisch<br>(zum Beispiel aus der Ochsenwade, dem Rindernacken oder Zungenstück) |
| 6 kg   | Zwiebeln   |
| 0,1 kg | Knoblauchwürfel  |
| 5 L    | Rinderfond/Brühe   |
| 1 L    | Rapsöl   |
| 0,5 kg | brauner Zucker   |
| 1 kg   | Senf   |
| 0,8 kg | Tomatenmark  |
| 10 kg  | Sauerkraut (ggf. mit Chilischote schärfen)   |
| 0,7 L  | Apfelsaft  |

### Zubereitung

1. Fleisch am Vortag mit etwas Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Zucker und Senf marinieren (Apfelsaft kann ebenfalls verwendet werden).
2. Das Fleisch muss nun langsam und lange gegart werden (ca. 8 Stunden niedrig garen) bei 80 °C bis 100 °C bis es butterweich ist. Dann zerrupfen und den Rinderfond als Sauce auffangen und nochmal mit Senf abschmecken.
3. Klassisches Sauerkraut zubereiten. Apfelsaft zum Sauerkraut geben, damit es cremiger wird. Wenn das Sauerkraut scharf sein soll, etwas Chili dazu geben.
4. Dazu schmecken Kartoffelspalten. Dazu z.B. Drillinge mit Schale verwenden, vierteln und im Ofen bei 250 °C mit etwas Öl und Salz backen.