

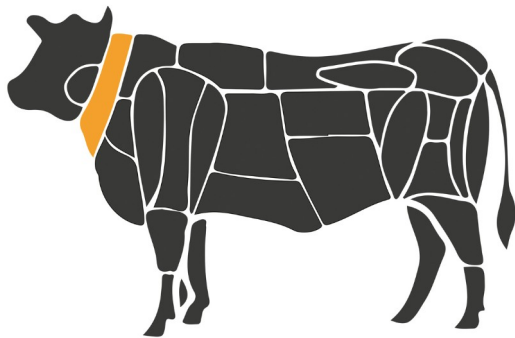


Bio von der Weide
auf den Teller



Gemeinsame Rezeptentwicklung der Mensaleiter
des Studentenwerks Frankfurt (Oder).

Pulled Beef Sandwich mit Bio-Rindfleisch, Gurken-Relish, gebackenen Zwiebelringen und fruchtigem Krautsalat



Zutaten (für 100 Personen)

10 kg	Rindfleisch (zum Beispiel aus dem Rindernacken)
5 kg	Zwiebeln
0,1 kg	Knoblauchwürfel
5 l	Rinderfond/Brühe
1 l	Rapsöl
0,5 kg	brauner Zucker
1 kg	Senf

Für das Gurken-Relish:

5 kg	frische Gurke
3 kg	Zwiebeln
2 kg	Paprikaschote (grün und rot)
0,1 kg	Zucker
0,1 l	Apfelessig

Gurken-Relish Winter-Variante mit Rotkohl:

1 Stück	Gewürzgurken in Streifen
3 kg	Zwiebeln (alternativ TK)
0,1 l	Apfelessig
10 kg	Rotkohl
3 kg	Orange

Zubereitung

1. Fleisch am Vortag mit etwas Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und Senf marinieren (Apfelsaft kann auch verwendet werden).
2. Krautsalat ebenfalls am Vortag vorbereiten und vor dem Servieren nochmals abschmecken.
3. Das Fleisch muss langsam und lange gegart werden (ca. 8 Stunden niedrig garen) bei 80 oder 100 Grad Celsius, bis es butterweich ist. Den Fond auffangen.
4. Wenn das Fleisch gar ist, mit zwei Gabeln auseinanderziehen, in eine Schüssel geben und mit dem Fond vermischen. Erneut mit Senf abschmecken.

5. Für das Gurken-Relish Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, dann die fein gehackten Zwiebeln, gewürfelten Gurken und Apfelessig dazu geben. Anschließend kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und abkühlen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Jetzt noch die Zwiebelringe im Ofen backen bis sie knusprig sind.
7. Baguette-Brötchen halbieren und die Hälften von beiden Seiten kurz in der Pfanne anrösten (wie beim Burger). Das Fleisch ins Baguette-Brötchen geben, auf einen Teller legen und mit dem Gurken-Relish, dem Krautsalat, den gebackenen Zwiebelringen und dem Orangenfilet servieren.6. Jetzt noch die Zwiebelringe im Ofen backen, bis sie knusprig sind.