

Rindfleisch mit Cranberries

Verwöhnen Sie zur Fußball-WM 2010 Ihre Kunden mit südafrikanischen Spezialitäten in der Heißen Theke. Ein süß-herzhaftes Schmorgericht ist das schnell zubereitete Rindfleisch mit Cranberries und Äpfeln.

Tipp

Abonnenten der *Fleischerei* können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.

► **Die südafrikanische Küche** vereint Einflüsse aus den Kontinenten Europa, Asien und Afrika. Die sogenannte Kap-Küche ist sehr schmackhaft und abwechslungsreich. Anfangs konzentrierte sich die ländliche südafrikanische Küche wegen des großen Wildreichtums traditionell auf Wild. Heute umfasst das Angebot jedoch auch Weidelamm und Rindfleisch. Schweinefleisch findet man dagegen seltener auf der Speisekarte. Die multi-kulturelle Kap-Küche vereint klassisch europäische Gerichte mit exotischen Aromen und asiatischem Kochstil.

Das hier beschriebene Rezept wird in Südafrika anstatt mit Rindfleisch mit Antilopenfilet zubereitet. Für eine fruchtig-süße Note sorgen neben den Äpfeln die Cranberries. Hierzulande unter dem Namen „Großfruchtige Moosbeere oder auch Kranbeere“ bekannt, handelt es sich um eine Beerenstrauchart in der Gattung der Heidelbeeren. Moosbeeren sind in Europa, Asien und Nordamerika heimisch.

Die Früchte der amerikanischen Kranbeere werden in den USA, vor allem in Neuengland, großflächig angebaut und vermarktet. Im kommerziellen Anbau ist eine spektakuläre Erntemethode üblich: Zunächst werden die Felder mit Wasser geflutet, danach werden die Kranbeeren mit Hilfe spezieller Maschinen vom Busch

durch einen Strudelsog abgetrennt. Anschließend werden die reifen, obenauf schwimmenden Früchte eingesammelt. Es sind etwa 130 Sorten der Kranbeere bekannt, teils mit dunkelrot bis schwarz gefärbten Früchten.

Die vier Luftkammern in der Beere haben neben dem Auftrieb bei der Ernte noch einen weiteren Nutzen: Die intakten Luftkammern hochwertiger Beeren lassen diese wie einen Ball hüpfen. Minderwertige Früchte tun dies nicht, so dass bereits im Jahr 1881 Maschinen entwickelt wurden, die dafür sorgen, dass hochwertige Früchte über eine Barriere springen. Diese werden als ganze Früchte verkauft. Weiche Früchte werden dagegen zu Kompott oder Saft (zum Beispiel für eine Verwendung in Erfrischungsgetränken) verarbeitet.

Zubereitung

Das Rindfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum leicht anbraten. Die Apfelspalten dazugeben und eine Minute mitdünsten. Fleisch und Äpfel herausnehmen und die Butter in das Bratfett geben. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Cranberrysoße unterrühren, den Apfelsaft angießen und leicht dicklich einreduzieren lassen.

Den Wildfond oder die Gemüsebrühe und die gewaschenen und abgetropften Rosmarinzwige hinzugeben. Die Sahne angießen und die Flüssigkeit wieder einköcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Fleisch und die Apfelspalten hineingeben. Alles noch einmal aufkochen lassen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Bratzeit), pro Portion ca. 730 kcal/3.066 kJ, 33 g E, 46 g F, 46 g KH.

„Südafrika – Das Kochbuch“



Rindfleisch mit Cranberries und Äpfeln ist ein süß-herzhaftes Schmorgericht, das nicht nur zur Fußball-WM die Heiße Theke bereichert.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Rindfleisch
- 3 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- 175 g Cranberrysoße (Fertigprodukt)
- 150 ml Apfelsaft
- 200 ml Wildfond oder Gemüsebrühe
- 2 Zweige Rosmarin
- 400 ml Sahne
- Pfeffer, Salz

Fackelträger Verlag