

food for freedom

Borschtsch Rindfleisch für 6 – 8 Personen

Rezept von Olia Hercules

- 400 g Rote Bete, geschält und geraspelt
- 400 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Karotten, geschält und geraspelt
- 2 rote Paprikaschoten, entkernt und gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Fleischtomaten, grob gerieben
- 1 kleiner Weißkohl
- 2 Dosen Kidneybohnen
- Meersalzflöcken

Brühe

- 1 kg Ochenschwanz oder gut marmorierte Querrippe in Stücke geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält
- 2 Lorbeerblätter

Zum Servieren

- 200 g saure Sahne
- 1 Bund Dill, gehackt

Für die Brühe Fleisch, Zwiebeln und Lorbeerblätter in einen großen Topf geben und mit 4 Liter kaltem Wasser bedecken. Sparsam mit Salz würzen und bei schwacher Hitze 1,5 Stunden köcheln lassen. Ab und zu abschäumen.

Rote Bete und Kartoffeln hinzufügen, kräftig salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze 30 Minuten mitgaren.

Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Karotten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 7 - 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse sehr weich ist und zu karamellisieren beginnt.

Paprikaschoten und Tomatenmark zu Zwiebel und Karotten geben, weitere 4 Minuten anschwitzen und anschließend die frisch geriebenen Tomaten unterrühren. Die Mischung leicht einkochen lassen und unter die Brühe rühren.

Zuletzt den Kohl und die Kidneybohnen untermengen und alles noch einmal etwa 10 Minuten erhitzen.

Den Borschtsch mit einem Klecks saurer Sahne, gehacktem Dill und Pampuschky oder kräftigem Roggenbrot servieren.