

# SALATE & BOWLS

## NORDISCHE POKÉ BOWL mit Matjes & Beef



### ZUTATEN

- Rauchmatjesfilet (Art.-Nr. 658393)
- Rinderbrust (Art.-Nr. 800945)
- Brauner zucker
- Knoblauchgranulat
- Paprikapulver
- Senfpulver
- Butterschmalz
- Rinderfond
- Crème Fraiche
- Sahne
- Weißweinessig
- Pfeffer
- Zucker
- Abgeriebene Zitronenschale
- Staudensellerie
- Apfel
- Kartoffelspalten
- Edamamebohnen
- Zwiebeln

### ZUBEREITUNG

Für den Rub Salz, braunen Zucker, Knoblauchgranulat, paprika- und Senfpulver mischen und das Fleisch damit einreiben. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten tag das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, 30 Min. bei Zimmertemperatur stehen lassen. Den Ofen auf 130 Grad vorheizen.

Zwiebeln schälen, vierteln und in einem Bräter in Butterschmalz anschwitzen, etwas zur Seite schieben, um das Fleisch dazugeben und von allen Seiten anzubraten. Mit Rinderfond ablöschen und den Bräter mit geschlossenem Deckel für 6 Stunden in den Ofen stellen.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einschlagen und ca. 30 Min. ruhen lassen. Bratensaft abseihen und auffangen. Das Rindfleisch mit zwei Gabeln zerrupfen, mit etwas Bratensaft vermischen und lauwarm auskühlen lassen.

Für das Dressing Crème Fraiche, Sahne und Essig glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend auskühlen lassen. Den Staudensellerie putzen, waschen und mit einem kleinen Messer die äußeren Fasern abziehen und anschließend klein schneiden. Den Apfel schälen und in feine Stifte schneiden. Das Matjesfilet in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebeln in Ringe. Edamame bereit stellen.

Die Zutaten auf die Schüsseln verteilen und mit je einem Schälchen Dressing servieren.