



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept des Monats

Gunnar Hesse

*Seeblick **** Genuss und Spa Resort Amrum*

Bunde Wischen Galloway Schulter

[48Std geschmort | Karotten-Ingwerstampf | Bierjus]



Zutaten (für ca.4 Personen):

- 4 x 300-350 gr Gallowayschulter Stücke ohne Knochen gerne mit dicker Sehne drinne
 - 1/2 Stk. Knollensellerie
 - 2 Stk. Karotte gewaschen mit Schale
 - 2 Zwiebeln mit Schale
 - 2 Eßl. Tomatenmark
 - 200 ml Rotwein
 - 150 ml Glutenfreies Bier
 - 4 Lorbeerblätter
 - 20 Pfefferkörner schwarz
 - 8 Wachholderbeeren
 - Meersalz Grob
 - Kartoffelstärke
-
- 1 Eßl Pfeffer Bunte geschrotet
 - 2 Eßl Schwarzkümmel

Zubereitung Fleisch (4 tage min)

Tag 1

Fleisch stücke mit Meersalz nach Geschmack würzen und abgedeckt 24 Std. kalt stellen
Gemüse in grobe Würfel schneiden und in Rapsöl goldbraun anbraten, nun Tomatenmark kurz mit rösten,
mit Bier und Rotwein ablöschen. Lorbeer , wachholder und Pfefferkörner dazu. Mit 150 ml Wasser auffüllen
und 20 min Köcheln lassen. Auch über Nacht kaltstellen.

Tag 2+3

Fleisch und Sauce in einen Vakuumbbeutel geben und komplett zu Vakumieren.
In einen Topf oder tiefe Wanne legen und mit heißem wasser bedecken.
Nun muss das Wasser **48 Stunden Bei 71°C** gehalten werden.
Da gibt es 2 Versionen. 1) Ofen auf ca. 74 Grad und Wasserbad da reinstellen oder 2) Glühweinkocher auf
71 Grad stellen und da drin liegen lassen.

Tag 4

Beutel aus dem Wasserbad nehmen und auf ein Sieb gießen, die Sauce aufkochen und passieren, nun
noch mal mit Kartoffelstärke abbinden und Schwarzkümmel & grober Pfeffer dazugeben. Mit Meersalz
abschmecken. Nun kann man das Fleisch entweder in die heiße Sauce legen und Servieren oder wenn man
es für einen anderen Tag nutzen will beides Kaltstellen und am Nächten Tag zusammen erneut
Vakumieren. (hält sich so auch mehrere Wochen im Kühlschrank. Wenn man jetzt die Schulter essen will
muss man die Beutel nur 15 min in kochendem Wasser heiß legen und kann sie dann auspacken und direkt
servieren.

Zutaten Beilagen

- 150 gr gelbe Möhren
- 150 gr orange Möhren
- 1 kleine Knolle Ingwer nach Geschmack
- 1 Zwiebel weiß
- 4 Kartoffeln
- Meersalz, zucker
- Rapsöl
- Petersilie

Zubereitung Beilagen

Tag 4

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden

Zwiebel und Ingwer in feine Würfel schneiden

Kartoffeln schälen und weich kochen in Meersalzwasser

Nun die Möhren, Zwiebeln, Ingwer in Rapsöl ohne Farbe anschwitzen mit Salz und Zucker abschmecken und mit Wasser auffüllen.

Wenn die Weich sind mit den Kartoffeln mischen und grob stampfen, Petersilie dazu geben.

So kann der Stampf jetzt angerichtet werden.

Wenn man Möchte kann man Petersilie oder Rucola Salat in der Friteuse ausbacken.

Anrichten

Stampf in einem Ring auf dem Teller oben Drauf die Schulter, etwas Sauce angießen den Rest Extra servieren, Grober Pfeffer frisch gemahlen über den ganzen Teller, auf das Fleisch die gebackene Deko nach Wunsch.

Guten Appetit Ihr Gunnar Hesse

Seite 2 von 2