

# Rezept des Monats *Februar*



## Oma's Kümmelfleisch



### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
600 g Schweinehals gepöckelt (magerer Kasslerhals)  
2 EL Rapsöl  
250 ml Rinderbrühe  
2 Eßl. Mehl  
geriebene Muskatnuss  
200ml Sahne  
1-2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Kümmel  
2 EL fein geschnittene glatte Petersilie  
mehlig kochende Kartoffeln

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, mit dem Mehl bestäuben und rasch den Fond hinzugießen. Mit Kümmel, Lorbeer und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 50 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen bis die Fleischstücke schön mürbe sind, gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, schneiden und zu Salzkartoffel zubereiten. Wenn das Fleisch fertig ist, die Sahne hinzufügen und leise köcheln lassen. Mit dem Zitronensaft, Muskat, Pfeffer (Mühle) und Salz abschmecken Fertige Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen Das Kümmelfleisch mit den Kartoffeln servieren .

Unserer Oma schmeckte am besten Karotten-Kohlrabi-Gemüse dazu.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht **Horst Schmidt**