



März 2018

Rinderbraten

Zutaten:	Zubereitung:
120 g Möhren 100 g Sellerie 1 kleine Stange Lauch 1 Zwiebel	Putzen, waschen, evtl. schälen und in feine Würfel schneiden.
Soll die Soße anschließend passiert oder püriert werden, reicht es das Gemüse grob zu zerkleinern.	
1 kg Rindfleisch aus der Keule ohne Knochen Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf 2 EL Öl 4 EL Tomatenmark	Fleisch würzen, mit Senf einstreichen. In einem Bräter erhitzen und das Fleisch ringsherum kräftig anbraten. Das Gemüse zufügen und ca. 2 Minuten mitbräunen lassen. Ebenfalls zufügen, kurz unterrühren.
400 ml Rinderfond 100 ml Rotwein oder Johannisbeersaft	Ablöschen.
8 Pfefferkörner 5 Pimentkörner 2 Nelken 1TL Thymian Salz, Pfeffer	Würzen, evtl. in ein Teesieb hängen und Mitkochen lassen.

Das Ganze auf dem Herd bei geschlossenem Deckel weiterer **60- 80 Minuten** schmoren lassen

Oder offen im Backofen bei 180 Grad ca. **60 – 80 Minuten** (hängt von der Form des Fleisches ab) garen

Dabei immer wieder kontrollieren, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist, ansonsten weitere Flüssigkeit angießen.

Den Braten aus dem Topf nehmen abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

Soße herstellen:

1. Soße durch ein Sieb streichen, Gemüse entfernen und in einen kleinen Kochtopf füllen. Wenn die Soße zu flüssig ist, 1 gestr. EL Stärke in kalter Flüssigkeit anrühren, in die Heiße Soße einrühren und aufkochen lassen.
Oder:
2. Einen Teil des Gemüses in die Soße zurückgeben und mit dem Passierstab zu einer feinen Soße pürieren und die Soße damit binden.
Oder:
3. Das gesamte Gemüse in der Soße belassen, evtl. noch etwas Flüssigkeit dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Unser Tipp:

Qualitativ hochwertiges Fleisch aus heimischer Aufzucht erhalten Sie von Ihrem Metzger oder direkt beim Erzeuger.