

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



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 und 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.

