

# Rinderschmorbraten

## *Zutaten (für 4 Personen)*

1 kg Rinderbraten  
evtl. Rinderknochen  
1/2 Sellerieknolle, in Stücke geschnitten  
2 Karotten, in Stücke geschnitten  
1/4 Lauch, in Stücke geschnitten  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
1/2 l Rotwein  
1/2 l Gemüsefond  
1 EL Essig  
50 g Butterschmalz  
1 EL Speisestärke  
Salz, Pfeffer

### **Für das Gewürzsäckchen:**

2 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren, zerdrückt  
5 Senfkörner  
1 Rosmarinzweig

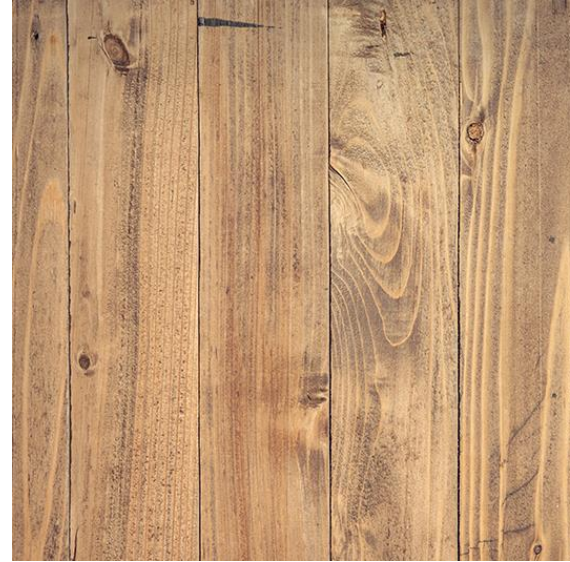
## *Zubereitung*

Evtl. am Vortag Fleisch auftauen lassen und Gemüsefond bzw. Kraftbrühe mit Knochen herstellen.

Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch dazugeben. Im Fett anbraten bis es von allen Seiten braun ist. Anschließend Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Zum Schluss noch das Tomatenmark zugeben und anrösten lassen.

Rotwein (Menge nach belieben), Gemüsefond und Essig aufgießen. Gewürzpäckchen ebenfalls zum Fleisch geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 2 Stunden auf dem Kochfeld oder im Backofen (180 Grad) schmoren. Nach der Hälfte der Zeit kann das Fleisch gewendet werden.

Deckel abnehmen, Fleisch herausnehmen, warmstellen und ruhen lassen, Gewürzsäckchen entfernen.



Die Sauce fertigstellen:

Klare Sauce

Gemüse aus der Sauce abseihen, Sauce einkochen lassen und bei Bedarf mit Speisestärke binden. Dazu etwas kaltes Wasser zur Speisestärke geben und verrühren. Dann in die Sauce geben und etwas einkochen lassen. Dann noch abschmecken.

Sämige Gemüsesauce

Gemüse in der Sauce lassen, pürieren und abschmecken.

Fleisch quer zur Faser aufschneiden, wieder zur Sauce geben und gemeinsam kurz erwärmen, dann servieren.

### **Niedrigtemperaturmethode:**

Damit das Fleisch besonders zart wird kann man es bei niedrigeren Temperaturen schmoren, dafür aber über einen längeren Zeitraum. Bei 100 Grad im Backofen kann das Fleisch gerne 4 bis 5 Stunden im Ofen bleiben. Längere Garzeiten schaden nicht. Um sicher zu gehen, dass das Fleisch auch im Kern gar ist, empfiehlt sich ein Bratenthermometer. Die Kerntemperatur sollte 60 bis 65 Grad haben.

*Guten Appetit!*

**Regional genießen:** Viele der Zutaten werden direkt in unserer Region angebaut, verarbeitet oder hergestellt. Denn wer mit regionalem Bewusstsein kocht, erlebt noch mehr Genuss!