



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Rinderschmorbraten aus dem Backofen

Zutaten:

1 kg Rinderbraten	2 EL Orangenmarmelade
3 Zwiebeln	4 EL Tomatenmark
5 Karotten	1 EL Thymian, getrocknet
2 Stangen Lauch	1 TL Kümmel
1 Scheibe Brot	Salz und Pfeffer
2 Lorbeerblätter	etwas Kurkuma
6 Wacholderbeeren	1,5 L Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer	0,5 L Rotwein
0,5 Bund Petersilie	Butterschmalz
2 EL Apfelessig	

Zubereitung

Den Rinderbraten trocken tupfen und mit einer Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, getrocknetem Thymian, Kümmel und Kurkuma von beiden Seiten würzen und gut in das Fleisch einreiben.

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. 1 Scheibe Brot in Stücke schneiden. Die Petersilie von den Stängeln rupfen. Ingwer (ca. 3 cm dick) schälen und in Scheiben schneiden.

In einem größeren Bräter genügend Butterschmalz erhitzen und den gewürzten Rinderbraten von beiden Seiten kross anbraten. Das dauert auf jeder Seite so ca. 5 - 6 Minuten. Nun das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

In den Bräter wieder etwas Butterschmalz geben und Zwiebelwürfel, Lauch, Karotten und Brot darin gut anbraten. Gewürze, Tomatenmark, Ingwer, Essig, Orangenmarmelade, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzufügen und kurz mitbraten. Den Bräter von der Kochstelle nehmen und den Rinderbraten auf die Gemüse-Gewürzmischung setzen und mit Gemüsebrühe und Rotwein auffüllen. Hier sind die angegebenen Mengen ungefähre Richtwerte. Der Rinderbraten sollte ca. zu knapp 3/4 von der Soße umhüllt sein.



Rinderschmorbraten aus dem Backofen

Nun noch die Petersilie dazugeben, den Deckel auf den Bräter geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C für 2,5 Stunden schmoren lassen. Dabei den Braten so ca. alle 20 - 25 Minuten mit Soßensaft übergießen. Ist der Braten schön geschmort und zart, das Fleisch herausnehmen und warmhalten.

Die Soße über ein Sieb in einen großen Topf gießen und das Gemüse so gut es geht mit durchpassieren. Die Soße nochmals kurz aufkochen lassen, ggfs. nachwürzen und evtl. noch eine kleine Bindung (1TL Mondamin in einer kleinen Tasse mit kaltem Wasser glatt rühren) daran geben.

Den Braten in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Soße servieren.

Dazu passen sehr gut Knödel und Feldsalat.

Guten Appetit!