

Schmorbraten mit Möhren-Kohlrabi-Gemüse

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Rinderbraten
- » 1 Bd. Suppengrün
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Zimt-Stange(n)
- » 2 Sternanis
- » 8 Pfefferkörner
- » 500ml Rotwein
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 600g Möhre(n)
- » 2 Kohlrabi
- » 8 Schalotte(n)
- » 3EL Butter/Margarine
- » 200ml Schlagsahne
- » 1EL Soßenbinder
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

16-20€



Schwierigkeitsgrad

Fortgeschrittene



Warte-Zeit

über 120min



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen. Suppengrün waschen, putzen, klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Alles mit Braten, Zimt, Sternanis und Pfefferkörnern in einen Gefrierbeutel geben, Rotwein angießen, gut verschließen. 1-2Tage im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.

2. Fleisch herausnehmen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl erhitzen. Fleisch rundherum darin anbraten. Marinade durchsieben, Suppengrün zum Braten geben, anrösten. Hälfte der Marinade angießen. Zugedeckt etwa 90min schmoren. Evtl. noch etwas Marinade angießen.

3. Möhren waschen, wie Kohlrabi schälen. Möhren in Salzwasser 15min garen. Kohlrabi stifteln, nach 5min zufügen. Abgießen. Schalotten abziehen, in 1EL Butter 10min braten.

4. Fleisch warm stellen. Fond durchsieben, mit Sahne aufkochen. Mit Soßenbinder andicken und abschmecken. Gemüse in 2EL Butter schwenken, würzen. Alles anrichten und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 650kcal/E46g/F38g/KH21g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 21.07.2003

Rezept-Nr: 504

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke