

Februar'20 Sonntags- Schmortopf

Rezept als Hauptspeise für 4-6 Personen

800g Rindsvoressen, mager, in 3cm Würfeln
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Mehl

die Fleischwürfel mit Haushaltspapier gut abtupfen und danach würzen, im Mehl wenden, dieses gut andrücken

Gewürzsäcklein

1 Bund Peterli, glatt
3-4 Zweige frischer Thymian
1 Zweig frischer Rosmarin
4 Knoblauchzehen, gequetscht
4 Schalotten, grob gehackt
1 Lorbeerblatt
2 Nelken

alles zusammen in einen feinen Gazestoff wickeln, gut verknüpfen

2 EL Olivenöl oder Bratfett

in einer hohen Bratpfanne oder Gusseisentopf erhitzen, das Fleisch in 2 Portionen kräftig anbraten, herausnehmen

2 grosse Rüebli
2 Stängel Stangensellerie
1 kleiner Lauchstängel
1 rote Peperoni, nach Belieben

Gemüse in feine Würfel oder Streifen schneiden, im Bratsatz ebenfalls andünsten, Fleisch wieder zufügen

3,5 dl kräftiger Rotwein

Fleisch damit ablöschen

Gewürzsäcklein

zugeben

2-3dl kräftige Rindsbouillon

zufügen, danach das Gericht auf kleiner Stufe mind. 2 Stunden schmoren lassen, gelegentlich umrühren und nach Belieben Wasser beifügen

1 dl gebundene Bratensauce
Salz, Pfeffer
ein Schuss feinsten Balsamico

am Schluss abbinden

würzen, abschmecken

► **Gewürzsäcklein entfernen**

150g Champignons
1 EL Olivenöl

erhitzen, die Champignons darin kurz aber kräftig anbraten, unter das fertige Gericht mischen

evtl. 1 Pelati-Tomate

halbieren, entkernen, in Würfelchen schneiden und unter das fertige Ragout mischen, sofort servieren

frische glatte Petersilie

als Garnitur darüberstreuen

Dazu passt:

- Kartoffelstock, allg. Kartoffelgerichte, breite Nudeln, Polenta oder Griessschnitten...
- Gericht am Vorabend fixfertig zubereiten und am anderen Tag nur noch wärmen, wird so sehr aromatisch. Evtl. halbierte Oliven zufügen.
- Das Gericht kann auch im Backofen bei 160 Grad in einem Bräter geschmort werden, Bräter mit einem Deckel gut zudecken.