

Braten Rezepte

Rinderschmorbraten

Anzahl: 6 Personen

Gattung: Fleisch, Braten, Rind

1	Essl. Mehl	1	Lorbeerblatt
3	Essl. Butter / Margarine	1	Teel. gemahlener Koriander
1,50 kg	Rinderschmorbraten	1,50 Liter	klare Brühe (instand)
	Salz	1,20 kg	Kartoffeln, vorw. fest kochend
	Pfeffer	750 g	Porree (Lauch)
5	Essl. Öl	500 g	Möhren
2	Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
1	Essl. Tomatenmark		

Das Mehl mit 1 El Fett zu einem Kloß verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 El Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln halbieren und mit anbraten. Tomatenmark mit anschmoren. Das Lorbeerblatt und den Koriander zufügen. mit 3/4 Liter heißer Brühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 1/2 Stunden schmoren.

Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten braten, würzen.

Inzwischen Porree putzen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, in schräge Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln, mit Möhren im Rest Fett andünsten. Porreeringe zufügen. 1/2 Liter Brühe angießen. Aufkochen, würzen. Zugedeckt ungefähr 15 Minuten dünsten.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Lorbeerblatt entfernen. Soßenfond mit restlicher Brühe in einen kleinen Topf gießen. Zwiebeln darin pürieren. Mehl - Fett - Kloß einrühren. Unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Alles zusammen auf einer Platte anrichten.

Zubereitungszeit ca. 3 Std. Arbeitszeit ca. 1 1/2 Std. Pro Portion ca. 600 kcal / 2520 kJ.