

Braten Rezepte

Lummelbraten

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Rind

750 g Rinderfilet; Lummel	1	Lorbeerblatt
Butterschmalz	2	Nelken
4 Karotten		Schwarze Pfefferkörner
3 Schalotten	250 ml	Brühe; oder Rotwein
125 g Roher Schwarzwald-Schinken	250 ml	Sauerrahm
- in dünnen Scheiben		

In einer Bratpfanne Butterschmalz erhitzen. Darin die halbierten Karotten, die ebenfalls halbierten Schalotten, den rohen Schinken und die Gewürze andünsten. Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat, zusammen mit dem Schinken aus der Pfanne nehmen und das Fleisch in dem aromatisierten Fett von allen Seiten anbraten.

Bei reduzierter Hitze das Gemüse wieder zum Fleisch geben und den Schinken darüber decken. Dann mit der Brühe oder dem Rotwein ablöschen. Je nachdem, wie man das Fleisch haben will (durchgebraten, mittel oder blutig) muss die Bratzeit bemessen werden. Wer das Fleisch rosa (also Medium) möchte, nimmt es nach etwa 20 bis 30 Minuten heraus und lässt es auf einem Brett kurze Zeit ruhen. Dann das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse umlegen. Den Bratenfond darüber gießen. Über das Fleisch reichlich Sauerrahm geben.

Man kann aber auch den Bratenfond mit Sauerrahm verfeinern und über das Fleisch geben.