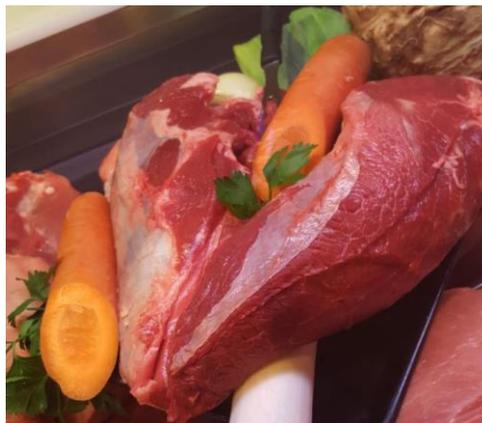


Rinderbraten (Schmorbraten / falsches Filet)

Zutaten: Für 2 – 4 Personen

- 1 oder 1,5 kg Rindfleisch – falsches Filet
- 2 Zwiebeln
- 150g Schweineschmalz oder gute Butter
- 5 Pfefferkörner, wahlweise 3 Nelkenkörner od. Piment
- 1 Lorbeerblatt
- ½ frische Möhre
- ¼ St. Sellerie
- Speisesalz
- 1 Zweig Rosmarin
- 6-8 Wacholderbeeren
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 100 – 150g Speck zum Spicken, darf auch geräuchert sein
- Saure Sahne zum Beträufeln



Als Rindfleisch bezeichnet man im deutschsprachigen Raum allgemein das Fleisch verschiedener Hausrinderrassen. Man unterscheidet verschiedene Rindfleischsorten von Jungrinderfleisch, Jungbullenfleisch, Bullenfleisch, Ochsenfleisch, Färsenfleisch. Kuhfleisch wird hauptsächlich zur Wurstproduktion verwendet wird.

Rindfleisch ist sehr Nährstoffreich, Fettarm und enthält unter anderem, Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin B12 und gesättigte Fettsäuren.

Es ist sehr wohlschmeckend.

Das Kurz abgespülte Fleisch von allen Seiten, wenn es gespickt werden soll, mit einem Messer einstechen, damit man es mit Speckstreifenwürfel gut spicken kann. Dann beide Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen und in einen länglichen schmalen Topf mit hohem Rand geben, in dem vorher das Schmalz stark erhitzt wurde. Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, Zwiebel, Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken und wahlweise die Gewürzzutaten hinzufügen. Mit Tomatenmark ablöschen, anbraten und einreduzieren lassen, mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Das Einreduzieren öfters wiederholen bis ein dunkler Bratensud entsteht. Während des Einreduzierens kann das Fleisch auch mit Saurer Sahne beträufelt werden. Zum Schluss einen kräftigen Schuss Rotwein dazu geben und nochmals reduzieren. Aufgießen, so dass das Fleisch gut Viertel abgedeckt ist Deckel drauf und bei 160-180° C 2,5 – 3 Std. Braten.

Als Beilage empfehle ich Salzkartoffeln oder Klöße, dazu *Rotkohl – das passt zu jeder Jahreszeit. Im Winter ist auch Grünkohl zu empfehlen.

Zum Binden der Soße nehme man Weißmehl und süße Sahne.

***Zubereitung Rotkraut**

1 Glas 720 ml, bevorzugt „Spreewälder“, in einen Topf geben, etwas Griebenschmalz oder Apels Griebenschmalz, 1 Zwiebel, 2 Nelkenkörner, 2 priesen Salz, 1 Tl. Zucker und etwas Flüssigkeit dazu ca. 25 min. durchköcheln.



Bon Appetit, Ihr

