

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

www.kochbuchbibliothek-sh.de

Hauptgang Weihnachten

Geschmortes Rindfleisch in Rotwein

Zutaten: 800 Gramm Rindfleisch aus der Schulter, küchenfertig, 4 Esslöffel Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, 6 Zwiebeln, 1 Esslöffel Tomatenmark, 400 Milliliter trockener Rotwein z. B. Burgunder, 200 Milliliter Rinderfond (Glas), 300 Gramm junge, kleine Kartoffeln festkochend, 1 Möhre, ½ Stange Lauch, 200 Gramm Champignons, 2 Lorbeerblätter, 3-4 Pfefferkörner, 1 Stück Bio Zitronenschale, 2 Esslöffel grob gehackte Petersilie,

- Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen
- Das Fleisch in 2 Esslöffel Rapsöl portionsweise rundherum anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- Fleisch anschließend herausnehmen
- Die Zwiebeln schälen, fein hacken und im übriggebliebenen Öl andünsten
- Das Tomatenmark einrühren, kurz Farbe nehmen lassen, dann das Fleisch wieder einlegen und den Wein sowie den Fond angießen
- Bei kleiner Hitze ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen.
- Zwischenzeitlich das Gemüse waschen und putzen
- Die Kartoffeln halbieren, die Möhre schälen und in Stifte schneiden
- Den Lauch längs vierteln, waschen und in 3 cm lange Stücke teilen
- Die Pilze putzen und klein schneiden

- Das Gemüse und die Pilze kurz in 2 Esslöffel Rapsöl anbraten, mit den Gewürzen nach Ende der Garzeit zu dem Fleisch geben und weitere 45 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen
- Schmortopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren
- Nach Belieben frisches Baguette, oder Ofenkartoffeln dazu reichen