

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

anspruchsvoll

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Rostbraten vom Rind

2 Stk. gelbe Zwiebeln

Senf

Salz

Pfeffer, gemahlen

4 TL Paradeismark

250 ml Zweigelt (Wein)

250 ml Rindsuppe

Rapsöl

Rindersaft schnitzel

Zubereitung

- Backrohr auf ca. 150 Grad vorheizen.
- Schnitzel leicht plattieren und Ränder 1-2 mal wenig einschneiden.
- Fleisch auf einer Seite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rapsöl gut erhitzen und darin die Rostbratenscheiben beiseitig rasch anbraten (gewürzte Seite zuerst).
- Die Schnitzel in ein zum Dünsten geeignetes Kochgeschirr legen (ein Übereinanderlegen von zwei Fleischstücken ist kein Problem, sofern sie gut mit Saft bedeckt sind).
- Überschüssiges Bratfett aus der Bratpfanne abgießen, den Bratensatz mit Rindsuppe ablöschen, mit der Schneerute lösen, kurz einkochen und durch ein Sieb auf die Fleischstücke gießen.
- In der Pfanne wieder etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten, Tomatenmark einrühren, gut durchrösten, mit Rotwein schrittweise ablöschen und Rindsuppe aufgießen.
- Diese Soße kurz mit dem Stabmixer durchmixen, zum Fleisch geben und das Fleisch zugedeckt weichdünsten (1,5 – 2 Std.).
- Wenn das Fleisch weich ist, die Soße bei Bedarf noch abschmecken.
- Ein Eindicken ist grundsätzlich nicht notwendig.

Mein persönlicher Tipp

Besonders gut schmecken dazu klassische Beilagen wie Serviettenknödel, Bandnudeln oder Spätzle und Kompottpfirsiche mit Preiselbeeren.:)

Hinweis: Ein schmackhaftes Gericht für Rindfleischliebhaber und solche, die es noch werden wollen. Lässt sich gut vorbereiten, kann auch aufgewärmt werden.

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

