



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

Mein persönlicher Tipp

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



Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Rindersaft schnitzel



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Backrohr auf ca. 150 Grad vorheizen.
- Schnitzel leicht plattieren und Ränder 1-2mal 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.

Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*



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



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungsrahmen
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

