



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Rostbraten vom Rind  
100 g Speck  
150 g gelbe Zwiebeln  
3 Stk. Knoblauchzehen  
50 g Butter  
20 g Mehl (glatt)  
380 ml Apfelmilch  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

#### Mein persönlicher Tipp

Durch leises Köcheln bleibt das Fleisch besonders saftig und zart.



**Monika Schachner**

Seminarbäuerin aus St. Stefan ob Leoben



### Quellen:



Monika Schachner: *Privatrezept*

## Apfelmilchbraten



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch hacken, Speck würfeln.
- Rostbraten leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butter in der Pfanne erhitzen, das Fleisch scharf beidseitig anbraten und danach warm halten.
- Im Bratenrückstand Speck, Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit Mehl anstauben und dunkel anlaufen lassen. Mit dem Milch aufgießen und die Rostbratenstücke einlegen. Auf kleiner Flamme leicht andünsten.
- Wenn nötig mit ein wenig Wasser aufgießen, die Sauce sollte eine sämige Konsistenz aufweisen.
- Beim Anrichten mit Petersilie garnieren.
- Dazu serviert man als Beilage z. Bsp. Kürbiskernspätzle.



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  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

