

GESCHMORTE BEINSCHNITZEN

ZUTATEN

3 bis 4 Beinschnitzungen vom Rind
2 Zwiebeln
2 Möhren
150 g Sellerie
150 g Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen
2 EL Bratöl

1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein/ Traubensaft/ Rinder-
fond
200 ml Wasser
3 Lorbeerblätter
evtl. 1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Bindegewebe um die Beinschnitzungen mit einem scharfen Messer an vier bis fünf Stellen einschneiden. Die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten abwaschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 °C/Umluft vorheizen.

Eine große, ofenfeste Pfanne oder einen Bräter auf dem Herd erhitzen. Das Öl zugeben und die Beinschnitzungen von beiden Seiten kräftig anbraten, herausnehmen. Das vorbereitete Gemüse, bis auf den Knoblauch, in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Das Tomatenmark zugeben und mitrösten lassen. Mit etwas Rotwein oder Alternative ablöschen und abwarten, bis er komplett verkocht ist. Das noch zweimal wiederholen. Dann restlichen Rotwein oder Alternative mit dem Wasser, dem Knoblauch und den Lorbeerblättern zum Röstgemüse geben. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Beinschnitzungen im Ofen für min. zwei Stunden garen. Nach etwa einer Stunde ggf. noch etwas Wasser nachgießen. Das Fleisch sollte zart sein und vom Knochen fallen. Die Garzeit kann z.B. bei größeren Stücken oder schwachen Herden länger dauern. Wenn keine Sehnen im Fleisch mehr spürbar sind und das Fleisch butterzart ist, ist das Gericht fertig. Anschließend die Soße durch ein Sieb passieren und ggf. mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Tipp: Man kann die Soße auch pürieren, dann wird du etwas heller und durch die Möhren süßlich.

