

RINDERHERZ-RAGOUT

ZUTATEN

800 g Rinderherz (1/2 Herz)	2 EL Bratöl/Rapsöl
400 g Möhren	2 EL Paprikapulver edelsüß
200 g Knollensellerie	1 EL Paprika geräuchert
2 Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	½ l Rotwein trocken oder Traubensaft
2 EL Bratöl/Rapsöl oder Butterschmalz	3 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika	2 Zweige glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Rinderherz kurz und kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, parieren (sämtliche Sehnen, Häutchen entfernen) in 2 cm große Würfel schneiden.

Möhren und Sellerie waschen, schälen. Möhren in Scheiben, Sellerie in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch häuten und fein würfeln.

In einem Bräter erhitzen, Herzwürfel kross anbraten, würzen, aus der Pfanne nehmen. In den Bräter geben, erst die Zwiebeln glasig, dann das Gemüse und den Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Paprikapulver unterrühren, kurz anschwitzen. Tomatenmark zugeben, kurz anbraten.

Einen Schuss Rotwein oder Traubensaft zugeben, unter Rühren einkochen lassen, Hälfte des Rotweins oder Traubensaftes und Aceto Balsamico zugießen, Herzwürfel zugeben, gut untermischen. Zugedeckt 45 Minuten bei sanfter Hitze schmoren. Restlichen Rotwein oder Traubensaft nach Bedarf nachgießen.

Das Ragout nach der Schmorzeit abschmecken, ggf. mit den Gewürzen nachwürzen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Tipp: Dazu schmeckt Kartoffelschnee, Kartoffelbrei oder Knödel. Die Rotweinmenge könnte zur Hälfte durch Rinderbrühe ersetzt werden.

