Rindsschmorbraten mit Holunder-Brombeer-Jus

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach

Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Braten vom Schweizer Rind (z.B. Runder Mocken)
2	Rüebli
200 g	Sellerie
1	Lauch
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Tomatenpürée
3 dl	Rotwein
5 dl	Rindsfond
7	schwarze Pfefferkörner
2	Nelken
1	Lorbeerblatt
1.5 dl	Holunderblütensirup
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter
150 g	Brombeeren

Nährwerte

1 Portion (ohne Rosenkohl) enthält ca.:

837	kcal
60 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
36 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Einheimisches Futter:

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1 Rindsbraten 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rüebli, Sellerie und Lauch grob schneiden.

2 Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten während insgesamt 5–6 Minuten anbraten. Braten herausnehmen, Herd auf mittlere Stufe zurückstellen und das Gemüse im Bräter unter Wenden goldgelb rösten. Tomatenmark zugeben und ca. 3 Minuten anrösten. Mit Rotwein und Fond ablöschen und gut umrühren. Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt und Holundersirup dazugeben. Aufkochen, das Fleisch wieder dazugeben, mit Deckel verschliessen und bei milder Hitze ca. 2 Stunden sanft schmoren. Dabei den Braten ein bis zweimal wenden.

3 Sobald der Braten weich ist – d.h. wenn sich eine Fleischgabel ganz einfach hineinstossen lässt – Fleisch aus der Sauce nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen.

4 Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf giessen und kräftig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Brombeeren dazugeben und 2–3 Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen.

5 Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Holunder-Brombeer-Sauce servieren.

Dazu passt geschmorter Rosenkohl