Rindskopfbäggli im Sellerie-Rotwein-Sud

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h
Aktivzeit: 30 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

800 g	Rindskopfbäggli vom Schweizer Rind
650 g	Sellerie
4	Zwiebeln
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
4 dl	trockener Rotwein
6 dl	Rindsbouillon
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Lorbeerblätter
4 EL	Holunderblütensirup

Nährwerte

1 Portion (ohne Risotto und Pesto) enthält ca.:

538	kcal
42 g	Eiweiss
17 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Die Bäggli solltest du in deiner Metzgerei vorbestellen.

Zubereitung

1. Rindsbäggli 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Sellerie und Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Öl in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Bäggli darin von allen Seiten während je ca. 3 Minuten anbraten, danach herausnehmen. Zwiebeln und Sellerie in den Bräter geben und für 2–3 Minuten rösten. Mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz loskochen und mit Rindsbouillon auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter dazugeben und Bäggli in den Sud legen. Geschlossen bei milder Hitze ca. 90 Minuten garen.

3 Holunderblütensirup zugeben, nochmals aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter entfernen, Bäggli herausnehmen und portionieren. Sofort mit dem geschmorten Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und direkt servieren.

Dazu passt Weissweinrisotto mit geriebenem Sbrinz und Petersilienpesto.