

 Gesamtzeit: 3 h 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2 kg** Runder Mocken vom Schweizer Rind
- 1** Rüebli
- 0.5** Knollensellerie
- 1** Zwiebel
- 0.5** Lauchstange
- 1 l** Rotwein (1), z. B. Merlot
- 2 dl** Rotweinessig
- 2** Nelken
- 2** Lorbeerblätter
- 2 Zweige** Zweige Rosmarin
- 0.5 TL** Pfeffer (1), gemahlen
- Salz, Pfeffer
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 4 EL** Tomatenpüree
- 3 dl** Rotwein (2)
- Salz, Pfeffer
- Maisstärke nach Belieben
- 0.5** Bund Schnittlauch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 507** kcal
- 76 g** Eiweiss
- 40 g** Kohlenhydrate
- 78 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Rüebli, Sellerie, Zwiebel und Lauch rüsten, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Gemüse, Fleisch, Rotwein (1) bis und mit Pfeffer (1) in ein hohes, verschliessbares Gefäss geben. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Woche ziehen lassen, dabei jeden zweiten Tag das Fleisch einmal wenden.

- 2 Fleisch und Gemüse aus der Beize nehmen, trockentupfen. Beize in einer Pfanne langsam, ohne zu rühren aufkochen, absieben, Beize beiseitestellen.
- 3 Fleisch würzen, in einem Schmortopf im heissen Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, Gemüse im Topf ca. 5 Minuten anrösten. Hitze reduzieren, Tomatenpüree dazugeben, ca. 5 Minuten mitrösten. Mit Wein (2) ablöschen, zur Hälfte einkochen. Fleisch und Beize begeben, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze oder in der Mitte des auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 3 Stunden weich schmoren.
- 4 Fleisch aus der Sauce nehmen. Sauce würzen, evtl. mit Maisstärke abbinden. Fleisch dünn aufschneiden, nochmals in der Sauce erwärmen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen. Dazu passt Kartoffelstock.