Rindsbäggli mit Waldbeeren-Sauce

Gesamtzeit: 2 h 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Bäggli vom Schweizer Rind à je ca. 200 g
	Salz, Pfeffer (1)
2 EL	HOLL-Rapsöl
2 Zweige	Thymian
3 EL	Zucker
3 dl	Rotwein
2 EL	Rotweinessig
3 dl	Rindsbouillon
300 g	Tagliatelle
250 g	gemischte Waldbeeren, z. B. Brombeeren, Himbeeren
1 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer (2)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

728	kcal
54 g	Eiweiss
67 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen, überschüssiges Fett entfernen, rundum kräftig würzen (1).

2. Fleisch in einem Bräter im heissen Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen.

3. Schalotten rüsten, halbieren, im selben Topf ca. 5 Minuten anbraten, Thymian beifügen. Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren lassen. Mit Wein und Essig ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen.

4. Fleisch und Bouillon beigeben, aufkochen. Fleisch im auf 140 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen zugedeckt ca. 2 Stunden weich schmoren.

5 Tagliatelle in siedendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen, abtropfen und warm stellen. Fleisch aus dem Topf nehmen, ebenfalls warm stellen.

6 Beeren zur Sauce geben, ca. 5 Minuten köcheln lassen, Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, beifügen, erhitzen, würzen (2).

7 Rindsbäggli mit der Sauce und den Tagliatelle anrichten.