Geschmorter Bier-Zwiebel-Rindsbraten mit Rotkabis

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 4 h

Aktivzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1.5 kg	Schulter vom Schweizer Rind
2 EL	Salz
1 TL	Pfeffer
	HOLL-Rapsöl
4	Zwiebeln
0.25	Knollensellerie
1 EL	Mehl
3 EL	Tomatenpüree
7.5 dl	dunkles Bier, z.B. Guinness
5 dl	Fleischbouillon
2	Lorbeerblätter
2	Nelken
4 Zweige	Thymian
	Salz, Pfeffer
2 EL	flüssiger Honig
1 kg	Rotkabis
1	säuerlicher Apfel, z.B. Braebum
1	Zwiebel
2 EL	Butter
2 EL	Essig
1 dl	Rotwein
3 dl	Gemüsebouillon
2	Nelken
2	Lorbeerblätter

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

0 kcal
0 g Eiweiss
0 g Kohlenhydrate
0 g Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Für eine schnelle Variante gekaufte Rötszwiebeln verwenden.

Zubereitung

1 Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Fleisch würzen. Öl in einem ofenfesten Schmortopf von ca. 3 l Inhalt bei grösster Hitze heiss werden lassen. Wenn das Öl heiss ist, d. h., flüssig wird wie Wasser, das Fleisch rundum ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf einem Teller beiseitestellen. Zwiebeln (1) und Sellerie rüsten, Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten, Sellerie in 4 grobe Stücke schneiden. Im Bratensatz goldbraun braten, Mehl und Tomatenpüree beifügen, 2 Minuten mitbraten. Mit Bier ablöschen, einkochen lassen. Fleisch zurück in den Topf legen, Bouillon dazugiessen, bis das Fleisch zu 2/3 bedeckt ist. Lorbeer, Nelken und Thymian beifügen, würzen. Zugedeckt auf dem Herd oder in der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 3 Stunden schmoren, dabei den Braten nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

3 Zwiebeln (2) rüsten, in dünne Ringe schneiden, bemehlen, überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln portionenweise je ca. 5 Minuten hellbraun anbraten. Auf Haushaltpapier abtropfen lassen, salzen.

4 Mit einer Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich leicht in den Braten stechen lässt, ist es perfekt. Fleisch herausnehmen und mit Alufolie zugedeckt beiseitestellen. Sauce auf die Hälfte einreduzieren, mit Honig abschmecken. Braten tranchieren und mit der Sauce und den Röstzwiebeln servieren.

5 Rotkabis rüsten, fein hobeln, Apfel rüsten, in kleine Würfel schneiden, Zwiebel rüsten, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Rotkabis, Apfel und Zwiebel ca. 10 Minuten darin andünsten. Essig bis und mit Lorbeer beifügen, würzen. Zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Rotkabis nach Belieben in den letzten 5 Minuten mit 1 TL Maisstärke, in 2 EL kaltem Wasser aufgelöst, abbinden.