Suure Mocke

Gesamtzeit: 3 h 15 min

Aktivzeit: 45 min

Marinieren: 4 Tage 12 h

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

Für die Beize

1 Stange	Lauch
1	Rüebli
150 g	Sellerie
2	Zwiebeln
1.2 l	leichter Rotwein
1 dl	Rotweinessig
2 Zweige	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
9	schwarze Pfefferkörner
4	Wacholderbeeren, grob zerdrückt
1	kleine Zimtstange

Für den Braten

1.2 kg	Braten vom Schweizer Rind (z.B. runder Mocken)
3 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
2 EL	Mehl
1 TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelselleriestock) enthält ca.:

300	kcal
46 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Auf Vorbestellung beizt deine Metzgerei den Braten gerne für dich.

1 Das Gemüse für die Beize putzen, grob würfeln und mit Rotwein, Essig, Kräutern und Gewürzen in einer Pfanne aufkochen. In eine Schüssel giessen und auskühlen lassen. Den Rindsbraten in die Beize legen (er sollte vollständig bedeckt sein). Zugedeckt 4–5 Tage kühl stellen und das Fleisch täglich wenden.

2 Braten und Gemüsewürfel aus der Beize nehmen und trockentupfen. Beize aufkochen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Dann durch ein feines Sieb giessen und beiseitestellen.

3 Braten salzen und pfeffern. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Braten herausnehmen, Gemüse in den Bräter geben und anbraten. Tomatenmark, Zucker und Mehl dazugeben, kurz anrösten. Die Hälfte der beiseitegestellten Beize unter Rühren dazugeben und aufkochen.

4 Braten wieder dazugeben (er sollte zur Hälfte mit Sauce bedeckt sein). Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf den Bräter setzen und bei milder Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren. Öfter wenden.

5 Braten herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Kartoffelselleriestock.