Rindsbraten mit Fenchelsamen, Lorbeer und Piment

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Schulterbraten vom Schweizer Rind
1 EL	Fenchelsamen
8	Pimentkörner
3	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
2 TL	Tomatenpüree
6 dl	Bouillon
3	Lorbeerblätter
2	Knoblauchzehen
2 Dosen	Kichererbsen
1 EL	Kurkuma, gemahlen
	Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Blattsalat) enthält ca.:

420	kcal
51 g	Eiweiss
19 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Die Schweiz ist ein Grasland – und darum ein Fleischland.

Ein Grossteil unserer Fläche ist Grasland und für den Acker- und Obstbau nicht geeignet. Wiederkäuer hingegen verwerten das Gras und liefern hochwertige Milch und Fleisch.

Zubereitung

1. Fenchelsamen und Pimentkörner im Mörser grob zermahlen. Rindsbraten damit einreiben. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Öl in einem Bräter erhitzen. Rindsbraten darin auf höchster Stufe von allen Seiten anbraten und salzen. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomatenpüree unterrühren und mit Bouillon auffüllen. Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca. 2 Stunden garen. Dabei von Zeit zu Zeit wenden. Wenn nötig etwas Wasser nachfüllen.

3 In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Kichererbsen zugeben und unter Schwenken langsam erhitzen. Kurkuma zugeben und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen.

4 Rindsbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kichererbsen servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.