




# Rindsragout an Rotwein-Holunderblüten-Sauce



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 2 h
-  Aktivzeit: 30 min
-  Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Rind
- 1 EL** Bratbutter
- 2** Rüebli, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 150 g** Knollensellerie, geschält, in Stangen geschnitten
- 2** Zwiebeln, geschält, in feine Streifen geschnitten
- 2** Knoblauchzehen, geschält, halbiert
- 3 EL** Tomatenpüree
- 2 dl** Rotwein
- 6 dl** Bratenfond
- 4 EL** Holunderblütensirup
- 10** rosa Pfefferkörner, zerdrückt
- 2** Gewürznelken
- 400 g** Kartoffeln festkochend, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 EL** Öl
- 1 Bündel** Frühlingszwiebeln, längs halbiert
- Salz
- Pfeffer

## Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 410** kcal
- 32 g** Eiweiss
- 25 g** Kohlenhydrate
- 18 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

**45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.**

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

## Zubereitung

- 1** Rindsragout 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Ragout portionenweise anbraten: Dazu Bräter mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Butter schön flüssig ist, einen Teil des Ragouts hineingeben und gut verteilen. Am Anfang nicht rühren.

- 3 Nach einer Minute umrühren und dann noch 3–4 Minuten weiterbraten, bis das Fleisch schön goldbraun ist. Beiseitestellen, die weiteren Portionen anbraten.
- 4 Herd auf mittlere Stufe stellen und das Gemüse braten, bis es goldbraun ist. Dann Tomatenpüree hinzugeben, 3 Minuten mitrösten und mit Rotwein ablöschen.
- 5 Rotwein etwa 3 Minuten einkochen lassen, Bratenfond und Holundersirup dazugeben und gut umrühren. Fleisch, Kartoffeln und Gewürze in den Topf geben und zugedeckt auf kleiner Stufe 90 Minuten köcheln lassen.
- 6 Nach ca. 1 Stunde in einer Bratpfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig wird, die Frühlingszwiebeln mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten rösten. Frühlingszwiebeln zum Ragout geben und noch kurz mitschmoren.
- 7 Nach 90 Minuten Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich einfach in die Ragoutwürfel stechen lässt, ist es perfekt.
- 8 Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.  
Dazu passt ein Salat.