Rindsragout an Rotwein-Holunderblüten-Sauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.