Falsches Filet mit Dörrbirnen geschmort

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 35 min
Aktivzeit: 35 min
Marinieren: 1 Tag
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Schulterfilet vom Schweizer Rind
2	Rüebli
100 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
10	schwarze Pfefferkörner
2	Nelken
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
7.5 dl	trockener Rotwein
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Tomatenpüree
5 dl	Bratenfond
1 EL	Zucker
300 g	Stangensellerie
9	Dörrbirnen
	Salz
	Peffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salzkartoffeln) enthält ca.:

721	kcal
52 g	Eiweiss
66 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1 Rüebli und Knollensellerie schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles mit Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeer in eine grosse verschliessbare Schüssel geben. Das Schulterfilet dazugeben, mit den Kräutern belegen und komplett mit Rotwein bedecken. Die Schüssel luftdicht verschliessen und das Fleisch mindestens 24 Stunden im Kühlschrank beizen und gelegentlich wenden.

2 Schulterfilet aus der Beize nehmen und trockentupfen. Die Beize durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Gemüse und Kräuter beiseitestellen.

3 Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen, das Schulterfilet hineingeben und rundherum ca. 4 Minuten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

4 Herd auf mittlere Stufe zurückstellen, Gemüse und Kräuter in die Pfanne geben und goldbraun anrösten. Tomatenpüree zugeben, ca. 4 Minuten mitrösten, mit der Beize ablöschen und ca. 3 Minuten einkochen. Bratenfond und Zucker dazugeben, zum Kochen bringen und das Fleisch hineingeben. Der Braten sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein – evtl. mit Bouillon oder Rotwein auffüllen – und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 1,5 Stunden schmoren.

5 Stangensellerie putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit den Dörrbirnen zum Braten geben. Nochmals 30 Minuten schmoren.

6 Das Fleisch, sobald es zart ist, herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Fleisch darin erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln