



# Falsches Filet mit Dörrbirnen geschmort



Der feine Unterschied.

 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

## 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.

## 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<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> sowie Zink und Selen.

- 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