

Rindsragout klassisch

Zutaten

Für 4 Personen

800 g Rindsragout, z.B. Schulter oder Hals
Bratcrème oder Bratbutter
1-2 EL Mehl
150 g Sellerie, gerüstet, in Stücke geschnitten
150 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten
2 dl Rotwein oder roter Traubensaft
1 Kalbsfüsschen, nach Belieben
ca. 2 dl Bouillon
1 Zwiebel, halbiert mit je einem kleinen Lorbeerblatt und einer Nelke besteckt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL brauner Balsamico



Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten
Schmorzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden

1. Fleisch portionenweise in der heissen Bratcrème kräftig anbraten, mit Mehl bestäuben, anrösten. Fleisch herausnehmen.
2. Sellerie und Rüebli in derselben Pfanne andämpfen. Mit Wein oder Traubensaft ablöschen. Kalbsfüsschen, angebratenes Fleisch, Bouillon und Zwiebel begeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne zugedeckt in die Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens stellen. Nach 45 Minuten auf 160°C schalten und weitere 45 bis 75 Minuten garen lassen. Ab und zu umrühren. Mit Balsamico abschmecken.

Für den Ofen einen Schmortopf oder eine Pfanne mit hitzebeständigen Griffen wählen.

Variante Herd: Zugedeckt bei kleiner Hitze 1,5 bis 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist. Gelegentlich umrühren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 352 kcal, 42g Eiweiss, 14g Fett, 7g Kohlenhydrate.