

Griechisches Rindsragout

Rezept für 4 Personen

500	g	Schalotten
800	g	Rindsragout
		Salz, Pfeffer
wenig		Bratbutter
3	dl	Rotwein
400	g	Dosentomaten
2	Stange	Zimt
6	Stk	Gewürznelken

Zubereitung

Die Schalotten schälen und ganz belassen.

Das Rindsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und alles während 3-4 Minuten kräftig kochen lassen.

Nun die Pelatitomaten, Zimt und Nelken beifügen. Die Schalotten auf das Fleisch legen und alles leicht salzen sowie pfeffern. Zugedeckt auf kleinem Feuer je nach Fleischqualität 2-2,5 Stunden weich schmoren; das Fleisch soll so mürbe sein, dass es mit einer Gabel zerteilt werden kann. Wichtig: Wenn möglich nicht umrühren, sonst zerfallen die Schalotten. Mit der Bratschaufel vorsichtig wenden.

Tipp

Dazu passt Kartoffelstock ausgezeichnet. Auch Polenta, Risotto oder Ofenkartoffeln schmecken lecker zu diesem Fleischgericht.

Nährwert pro Portion

Kalorien	368
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiss	43 g
Fett	10 g