

Schmorbraten mit Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Tafelspitz
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Je 1 TL Basilikum und Thymian, gehackt
30 ml Rapso
2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Lorbeerblatt
½ l Rotwein
je 1 grüne, rote und gelbe Paprikaschote
8 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Dose geschälte Tomaten, 425 ml
150 g saure Sahne
1 EL Tomatenmark
Basilikum und Thymian zum Garnieren



Schmorbraten mit Gemüse

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Thymian einreiben. Rapso erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten.
2. Paprikapulver, Lorbeerblatt, Rotwein und 125 ml Wasser zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 1,5-2 Stunden schmoren lassen.
3. Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in Spalten und Knoblauch in Würfel schneiden. Diese vorbereiteten Zutaten 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Braten geben.
4. Nach weiteren 10 Minuten die Tomaten mit Flüssigkeit zufügen. Braten heraus nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit Saurer Sahne und Tomatenmark binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen anrichten und mit Basilikum und Thymian garniert servieren. Dazu passen Knödel.

Pro Portion ca. 630 kcal, 53 g E, 33 g F, 11 g KH

TIPP Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Prestige Blauen Zweigelt Reserve aus dem Burgenland.

