



So macht Kochen Spaß:

Rindfleisch

für Koch-Neulinge und Hobby-Köche

Einfach gut!
24 Rezepte mit
Rindfleisch



Braten in der Pfanne

Angebratenes Tatar-Steak.....	4
Rindegeschnetzeltes mit Champignons	5
Pfeffer-Steaks	6
Rindfleisch-Pfanne	7
Salat mit Rinderfiletspitzen.....	8

Schmoren

Rheinischer Sauerbraten	9
Rindsrouladen.....	11
Ungarisches Kesselgulasch.....	12
Chili con Carne.....	14
Ochsenchwanz-Ragout.....	15
Boeuf bourguignon.....	16
Pichelsteiner Eintopf.....	17

**Für jeden
Geschmack
etwas dabei!**



Kochen

Gepökelte Rinderbrust	18
Wiener Tafelspitz	19
Klare Rindfleischbrühe	20
Polnischer Rindfleischsalat	21
Hackfleisch-Suppe	22
Bunter Rindfleisch-Eintopf	23
Doppelte Kraftbrühe	24
Apfel-Rindfleisch	25

Garen im Backofen

Roastbeef	26
Rinderbraten	27
Provinzialischer Eintopf	28
Rinderbraten aus der Folie	30

Angebratenes Tatar-Steak

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



400	g	Tatar (aus der Keule)	mit
1		Zwiebel	schälen, fein würfeln (evtl. dünsten),
1	kl. Glas	Kapern	abtropfen lassen,
1	TI	Salz	
1		Knoblauchzehe	schälen, zerdrücken,
1		Ei (Größe M)	und
1/2	TI	mittelscharfer Senf	gut vermischen.
			Mit nassen Händen aus der Fleischmasse 4 gleichgroße Kugeln formen und leicht plattdrücken.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Steaks darin von jeder Seite 3 Minuten braten (Fleisch soll von innen rosa sein). Auf jedes Steak etwas Kräuterbutter setzen und sofort servieren.

Dazu Röstis oder kräftiges Bauernbrot, gemischten Blattsalat oder Gemüse der Saison reichen.

Garzeiten für Steaks (2 cm dick)

Außen dünne braune Kruste, innen blutig (englisch):

1 Minute von jeder Seite bei starker Hitze

Außen braune Kruste, innen rosa, blutiger Kern:

2 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze

Außen braun, innen rosa (medium):

1 Minute von jeder Seite bei starker Hitze, danach 3 Minuten bei mittlerer Hitze von jeder Seite

Außen braun, innen nicht mehr rosa (durchgebraten):

1 Minute bei großer Hitze, dann wenden; insgesamt noch fünf Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze



Rindergeschnetzeltes mit Champignons

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rinderfilet (oder Roastbeef)	evt. häuten, in kurze Streifen schneiden.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Fleischstreifen 2 bis 3 Minuten braten, Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.
2		Zwiebeln	schälen, würfeln, in dem Bratfett hellgelb rösten.
2		Tomaten	häuten, Kerne entfernen, klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und dünsten.
1/4	Liter	Schmand	Mit aufgießen, mit und abschmecken.
1	TI	Senf	
1	TI	Zitronensaft	
200	g	Champignons	putzen, in Scheiben schneiden, in 5 Minuten dünsten. Mit würzen. würfeln und mit den Champignons in die Soße geben, 5 Minuten darin ziehen lassen, abschmecken. Das Fleisch in der Soße wieder aufwärmen.
20	g	Butterschmalz	
2		Essiggurken	

Dazu Röstis und einen gemischten Blattsalat reichen.

Pfeffer-Steaks

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



4		Rumpsteaks (je ca. 150 g und 2 cm dick)	
3	EI	schwarzer Pfeffer	Fettrand mehrmals einschneiden. grob zerstoßen. Steaks in dem Pfeffer wenden und leicht andrücken.
20	g	Plattenfett	erhitzen. Die Steaks auf jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbra- ten, danach 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze weiter- braten. Mit
		Salz	würzen. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf vorgewärmte Platte legen, warm stellen
1/4	Liter	Sahne	Den Bratensatz mit aufkochen, ausgetretenen Saft von den Steaks in die Pfanne ge- ben, Soße kurz etwas einkochen lassen, mit
3	EI	Salz Calvados	abschmecken und mit verfeinern. Soße zu den Steaks geben und so- fort servieren

Dazu Kroketten und Gemüse der Saison reichen.

Rindfleisch-Pfanne

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



600	g	Zwiebeln	schälen und würfeln.
400	g	Champignons (aus der Dose)	abgießen, halbieren, mit den Zwiebeln in
3	El	Öl	anbraten.
600	g	Tomaten	häuten, Kerne entfernen, würfeln und hinzufügen.
500	g	Rindergehacktes Salz und Pfeffer	dazugeben und mitbraten. Mit pikant würzen.
6	El	Cremé fraîche (oder Schmand)	unterrühren, mit
2	El	Tomatenketchup	und
2	El	Weißwein	verfeinern, abschmecken.

Dazu Nudeln und Blattsalat reichen.

Hackfleisch



Hackfleisch wird als frisch zerkleinertes, rohes Fleisch in drei Sorten angeboten:

Hackfleisch, Gehacktes, Gewiegtes:

rohes, von groben Sehnen befreites Rind- oder Schweinefleisch in zerkleinertem Zustand ohne Zusätze

Schabefleisch, Tatar, Beefsteakhack:

rohes, schieres Rindfleisch in sehr zerkleinertem Zustand ohne jeden Zusatz

zubereitetes Hackfleisch, Hackepeter, Mett:

mit Gewürzen und Zwiebeln angemacht

Salat mit Rinderfiletspitzen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



1 100	kl. Kopf g	Kopf Radicchio Feldsalat	und putzen, waschen, Radicchio in Stücke zerteilen.
150	g	rosa und weiße Champignons	putzen, unter fließendem Wasser kurz waschen, in Scheiben schneiden.
1		rote Zwiebel	in feine Ringe schneiden. Den Salat anrichten.
Für die Marinade:			
4	El	Zitronensaft (oder Essig) Salz, Pfeffer	
1/2	Tl	Zucker	
6	El	Öl	Zutaten verrühren, abschmecken.
250 20	g g	Rinderfilet Butterschmalz Salz und Pfeffer	in erhitzen, ca. 5 bis 6 Minuten rundherum anbraten, mit würzen, in Streifen schneiden. Warm auf den Salat geben. Alles mit Marinade überziehen und sofort servieren.

Dazu Baguette und Kräuterbutter reichen.

Rheinischer Sauerbraten

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas
Zeit



Für die Marinade:

1/4	Liter	Weinessig	und
3/8	Liter	Wasser	mit
1	TL	Salz	
5		Pfefferkörner	
2		Nelken	
2		Wacholderbeeren	
1		Lorbeerblatt	
2		Zwiebeln	(pellen und vierteln)
1		Möhre	(schälen, in Stücke schneiden)
aufkochen und abkühlen lassen.			
750	g	Rindfleisch (Keule oder Schulter)	in ein Gefäß legen, mit der abgekühlten Marinade übergießen. Unter gelegentlichem Wenden 2 bis 3 Tage marinieren.
		Salz und Pfeffer	Fleisch herausnehmen, trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb geben. Fleisch mit bestreuen.
20	g	Plattenfett	erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.
3/8	Liter	Marinade	abmessen,
1/8	Liter	Wasser	hinzufügen, etwas davon zu dem Fleisch gießen, das Fleisch 90 bis 100 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen.



100	g	eingeweichte Sultaninen	30 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
			Das Fleisch aus der Soße nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.
75	g	Lebkuchen (oder Pumpernickel)	in die Soße bröseln, umrühren, etwas anquellen lassen. Mit,
1	El	Apfel- oder Rübenkraut	und
1/8	Liter	saure Sahne Salz	abschmecken, evtl. mit etwas nachwürzen.
			Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte schuppenförmig anrichten, mit etwas Soße übergießen, restliche Soße getrennt dazu reichen.

Dazu Kartoffelklöße aller Art, Rotkohl, Backobst oder Apfelkompott reichen.

Tipp: Zum Marinieren das Fleisch mit der Marinade in einen Folienbeutel geben und gut verschließen. Dadurch erübrigt sich das Wenden.

Rindsrouladen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



4		Rinderrouladen		mit
2	Tl	Senf		bestreichen, mit
		Salz und Pfeffer		würzen.
1		Scheibe durchwach-		Auf jede Roulade
		sener Speck		legen.
2		Gewürzgurken		und
2		Möhren		längs halbieren, jedes Fleisch-
				stück an einem Ende damit bele-
				gen und von dieser Seite aufrollen.
				Mit Rouladennadeln oder Zahnsto-
				chern das Ende feststecken.
3	El	Öl		erhitzen, Rouladen scharf anbra-
				ten, herausnehmen, auf einen Tel-
				ler legen.
1	große	Zwiebel		pellieren, würfeln und
1		Fleischtomate		überbrühen, abziehen, in Würfel
				schneiden, beides zum Bratfett
				geben und andünsten, leicht mit
		Salz		würzen, eindicken lassen.
1/2	Liter	Brühe		angießen, wieder zum Kochen brin-
				gen. Fleisch einlegen, stark anko-
				chen, Hitze reduzieren und 90 Mi-
				nuten schmoren lassen.
		Mehl		Fleisch herausnehmen, die Soße
				mit
				binden, abschmecken. Rouladen in
				eine flache Schüssel geben, mit
				Soße übergießen.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und Salate der Saison reichen.

Ungarisches Kesselgulasch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

lässt sich vorbereiten



500	g	Rindfleisch (Bugstück, Brustkern)	mit kaltem Wasser kurz abbrausen. In 3x 4 cm große Stücke schneiden.
4	El	Öl	erhitzen, Fleischwürfel portionsweise scharf anbraten. Fleischwürfel herausnehmen und auf einen Teller legen.
2	große	Zwiebeln	pellieren, in Ringe schneiden.
2	große	Knoblauchzehen	pellieren, zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.
2		Tomaten	überbrühen, häuten, würfeln und mit
1	TL	Salz	
1	TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
2	El	Paprikapulver edelsüß	und
			zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren andünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
1/2	Liter	Brühe (Instant)	und
1/4	Liter	trockener Rotwein	angießen, stark ankochen, Fleisch zugeben. Die Hitze reduzieren, wenn der Topfinhalt kocht.
			➔ ➔ ➔

je 1	rote und grüne Paprikaschote	halbieren, entkernen, in kleine Streifen schneiden, zum Fleisch geben. Noch mal stark ankochen und dann im zugedeckten Topf bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren. Garprobe machen.
3	Ei Crème fraîche	Unmittelbar vor dem Anrichten mit abschmecken.

Dazu Kartoffelklöße oder Nudeln reichen.

Tipp: Dieses Gericht kann 1 bis 2 Tage vorher zubereitet werden. Gekühlt aufbewahren und vor dem Servieren sehr langsam erwärmen.

Resteverwertung

Bei Gulasch lohnt es sich immer, größere Mengen zu kochen. Wenn etwas übrig bleibt, hat man gleich die Basis für ein neues Gericht – für **Gulaschsuppe**.

Das Rezept:

Ein paar Kartoffeln klein würfeln und in Öl andünsten. Das Gulasch samt Sauce angießen und mit Instant-Gemüsebrühe auffüllen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit durch die Stärke der Kartoffeln leicht sämig wird. Am Schluss die Suppe mit Crème fraîche verfeinern.



Chili con Carne

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	Rindergulasch	in
4	El	Öl	ca. 10 Minuten anbraten.
200	g	Zwiebeln	pellern, in Scheiben schneiden,
2		Knoblauchzehen	pellern, zerdrücken. Beides zum Fleisch geben, kurz mit anbraten.
5	El	Tomatenmark	
		Salz	
		Oregano	und
1	Msp.	Chilipulver	zum Fleisch geben, nach und nach
1/4	Liter	Fleischbrühe (Instant)	angießen. Alles etwa 60 Minuten bei kleiner Hitze garen.
750	g	Kidney-Bohnen (aus der Dose)	abgießen, zum Gulasch geben, erhitzen und das Gericht abschmecken.

Dazu kräftiges Bauernbrot reichen.

Wann kommt das Fleisch in die Brühe?

Knochen werden immer kalt aufgesetzt. Auch das Suppenfleisch wird gleich mit dazugelegt. Es bleibt saftig, wenn Sie darauf achten, dass die Brühe nicht sprudelnd kocht, sondern nur leise wallt. Fleischstücke, die später mit Beilagen und wie ein Braten aufgeschnitten serviert werden, kommen in die kochende Brühe.



Ochsenschwanz - Ragout

Für vier Personen 

gelingt leicht



1,5	kg	Ochsenschwanz (in 5 cm lange Stücke schneiden lassen)	
40	g	Öl	erhitzen, Fleisch rundherum anbraten.
1	Bund	Suppengemüse	putzen, waschen, zerkleinern und pellen, würfeln, mit dem Fleisch anbraten.
1		Gemüsezwiebel	
1/2	Liter	Rotwein Salz und Pfeffer	dazugeben, mit würzen. Alles ca. 2 Stunden garen.
2	El	Tomatenmark	und
1	El	Crème fraîche	zufügen, abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln und Chinakohlsalat reichen.

Suppengemüse - nicht nur zum Würzen

Suppengemüse (wie Möhren, Sellerie, Porree, Petersilienwurzeln) braucht höchstens 30 bis 40 Minuten, um zu garen und seine Aromastoffe an die Brühe abzugeben. Länger sollte es nicht mitkochen, sonst wird es zu weich und trübt die Brühe.



Boeuf bourguignon

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



600	g	Rindfleisch aus der Hüfte	kurz abbrausen, trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Fleisch kräftig darin anbraten. Mit
4		Schalotten	pellieren, würfeln, dazugeben, kurz anbraten.
3/8	Liter	Salz, Pfeffer Rotwein	würzen. angießen, alles 40 bis 50 Minuten schmoren.
200	g	Crème fraîche	in die Soße einrühren.
1	El	Kartoffelstärke Wasser oder Wein	mit verrühren, Soße damit binden.
100	g	Frühstücksspeck	in Würfel schneiden, auslassen.
200	g	kleine Champignons	putzen waschen, trocken tupfen, zum Speck geben und 10 Minuten dünsten.
			Speck und Champignons unter das Fleisch mischen, abschmecken und sofort servieren.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und einen gemischten Blattsalat reichen.

Pichelsteiner Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



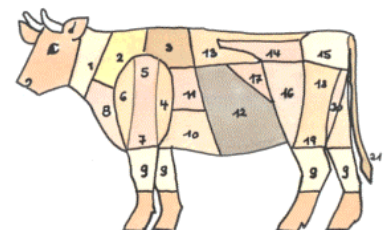
500	g	Rindfleisch (Nacken oder Brustspitze)	kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, würfeln, in anbraten.
3	El	Öl	
250	g	Möhren	
1	kleine	Sellerieknolle	und
500	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln.
2		Porreestangen	putzen, in Ringe schneiden.
400	g	Wirsing	putzen, in Streifen schneiden.
		Salz und Pfeffer	Das Gemüse nacheinander auf das Fleisch schichten, mit würzen.
1/4	Liter	Wasser	darüber gießen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 90 Mi- nuten garen lassen.
			Vor dem Anrichten den Eintopf mit zwei großen Löffeln gut durchmischen, abschmecken.
2	El	gehackte Petersilie	darüber streuen.

Preisgruppen bei Rindfleisch

Gruppe 1: Roastbeef und Filet

Gruppe 2: Keule, Schwanzstück,
Hochrippe

Gruppe 3: Nacken, Fehl-, Spann-,
Querrippe, Brust, Schau-
felstück, Bug, Beinschei-
be, Schwanzrolle



Gepökelte Rinderbrust

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



750	g	Brustkern gepökelt (beim Metzger vorbestellen)	
1		Zwiebel	gespickt mit
1		Lorbeerblatt	und
2		Pimentkörner	in
1	Liter	Wasser	(kein Salz verwenden) zum Kochen bringen.
			Fleisch hineingeben und bei kleiner Stufe ca. 90 Minuten garen lassen. Danach die Brühe durch ein Sieb gießen.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
40	g	Mehl	darin anschwitzen.
1/2	Liter	Brühe	langsam unter Rühren zugeben.
1	Packg.	tiefgekühltes Suppengemüse	in die Soße geben, kurz aufkochen lassen.
1	Bund	Petersilie	
1	Bund	Dill	und
1	Bund	Schnittlauch	Kräuter waschen, hacken, unter die Soße rühren. Soße mit
3	El	Sahne	verfeinern, evtl. mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken.
			Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Salzkartoffeln und Blattsalat dazu reichen.

Tipp: Zur gepökelten Rinderbrust schmeckt auch eine leckere Meerrettichsoße.

Wiener Tafelspitz

Für vier Personen 

raffiniert



750	g	Tafelspitz (Bürgermeisterstück)	kurz kalt abbrausen.
1,5	Liter	Wasser	und
1	TI	Salz	zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.
1		Zwiebel	schälen, spicken mit
1		Lorbeerblatt	und
2		Gewürznelken	Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe ca. 80 bis 90 Minuten garen lassen.
			30 Minuten vor Ende der Garzeit:
2		Möhren	und
1	Stange	Lauch	putzen, grob zerkleinern, zufügen.
1	Stange	Meerrettich (Kren)	schälen, reiben, mit Saft
1		Zitrone	und
1	gestr. TI	Zucker	mischen.
			Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse aus der Brühe garnieren und den Meerrettich dazu servieren.

Dazu passen Spinat oder andere Gemüse der Saison und Salzkartoffeln.

Tipp: Die Brühe für eine Vorsuppe verwenden oder einfrieren.

Klare Rindfleischbrühe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas
Zeit



300	g	Rinderknochen	und
500	g	Rindfleisch (z. B. Hochrippe, Beinscheibe)	waschen, in geben.
1,5	Liter	Salzwasser	
1	kleine	Zwiebel	mit Schale, waschen, halbieren und zusammen mit hinzu fügen. Fleisch im offenen Topf zum Ko- chen bringen. Leise siedend 2 bis 2,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Während des Kochens mehrmals den Schaum abschöpfen. Fleisch herausnehmen.
1		Lorbeerblatt	
1	Bund	Suppengemüse	40 Minuten vor Ende der Garzeit: waschen, zerkleinern, zugeben.
		Petersilie	Die Fleischbrühe kann mit bestreut als klare Brühe serviert werden oder auch mit beliebigen Suppeneinlagen.

Tipp: Das Fleisch kann mit einer Meerrettichsauce oder zu Gemüse gereicht werden.

Polnischer Rindfleischsalat

Für vier Personen 

ganz einfach



500	g	Rindfleisch (Keule, Bug, falsches Filet)	kurz kalt abbrausen.
1/2	Liter	Salzwasser	zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.
1		Zwiebel	schälen und spicken mit und Die gespickte Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe 70 bis 90 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.
1		Lorbeerblatt	
2		Gewürznelken	
200	g	Gewürzgurken	fein würfeln,
200	g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)	schälen und fein würfeln
100	g	Perlzwiebeln	
<u>Für die Marinade:</u>			
125	g	Mayonnaise	und miteinander verrühren.
75	g	Joghurt	
		Zitronensaft	
		Salz, Pfeffer	
		Cornichons	Fleisch, Gewürzgurken, Perlzwiebeln und Äpfel mit der Marinade vermischen, mindestens 30 Minuten durchziehen lassen, abschmecken. Den Salat mit garnieren.

Hackfleisch - Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rindergehacktes	in
2	El	Öl	scharf anbraten.
3	gr.	Zwiebeln	schälen, fein würfeln, zugeben.
3	Stan- gen	Lauch (Porree)	putzen, in feine Ringe schneiden, zugeben, mit
		Salz	und
		Pfeffer	würzen
			(Vorsicht mit Salz, weil noch Käse hinzu kommt!)
1/2		Brühwürfel	in
1	Liter	Wasser	auflösen, zugeben, kräftig umrühren. Alles 10 Minuten köcheln lassen.
200	g	Sahneschmelzkäse	und
200	g	Kräuterschmelzkäse	einrühren.
			Abschmecken und sofort heiß servieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich gut vorbereiten. Nur den Käse sollte man erst kurz vor dem Servieren einrühren, da sich ein Aufwärmen mit dem Käse nicht empfiehlt.

Bunter Rindfleisch-Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



500	g	Rindfleisch (Querrippe oder Nacken)	kurz mit kaltem Wasser abbrausen.
1,5	Liter	Wasser	mit
2	TL	Salz	zum Kochen bringen.
2		Zwiebeln	pellieren und mit dem Fleisch hineingeben, 90 Minuten auf kleiner Stufe garen.
300	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln,
1		Schmorgurke	waschen, schälen, würfeln,
1		grüne Paprikaschote	waschen, entkernen, würfeln,
250	g	kleine Zwiebeln	pellieren, vierteln,
250	g	Tomaten	überbrühen, abziehen, würfeln.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, das Gemüse und die Kartoffeln darin andünsten.
			Fleisch aus der Brühe nehmen, das andünstete Gemüse in die Brühe geben und 10 Minuten garen. Anschließend das in Würfel geschnittene Fleisch zufügen.
1	Bund	glatte Petersilie	waschen, hacken, dazu geben.
			Den Eintopf mit
		Salz, Pfeffer, Estragon, Paprika	und
2	Ei	Tomatenmark	abschmecken.

Doppelte Kraftbrühe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



1 1/4	Liter	kalte, entfettete Brühe
250	g	Klärfleisch (durchgedrehtes, sehnenfreies Rindfleisch)
2		Eiklar (Eiweiß)
		mit vermischen, in einen hohen Topf geben. Durchgeseibte Fleischbrühe darüber gießen, zum Kochen bringen und dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen. 45 Minuten leise kochen lassen, bis die Brühe ganz klar ist. Brühe durch ein Tuch abgießen.
		gehackter Eierstich
		Doppelte Kraftbrühe mit Petersilie und in Tassen servieren.

Anmerkung: Das Klärfleisch und das Eiweiß nehmen alle Trübstoffe aus der Brühe auf. Das zerkleinerte Rindfleisch klärt nicht nur die Suppe, sondern verleiht der Brühe den ausgezeichneten, kräftigen Geschmack.

Tipp: Das Rindgehackte lässt sich gut für Sauce Bolognese weiter verwenden.

Apfel-Rindfleisch

Für vier Personen 

ganz einfach



600	g	Rindfleisch (Bug, Nacken)	kurz mit kaltem Wasser abbrau- sen.
3/4	Liter	Salzwasser	zum Kochen bringen, Fleisch darin 90 Minuten gar ziehen lassen, in Würfel schneiden.
2	g	Zwiebeln	schälen, fein würfeln, in
20	g	Butter oder Marga- rine	andünsten.
500	g	Äpfel (z.B. Boskoop)	schälen, entkernen, je nach Größe vierteln oder achteln, zu den Zwiebeln hinzufügen, mit
30	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
1	Prise	weißer Pfeffer	und
1	Prise	Paprika	würzen.
1/4	Liter	Rindfleischbrühe	angießen, Äpfel ca. 10 Minuten ga- ren. Fleischwürfel hinzufügen, mit er- wärmen, abschmecken. Falls das Gericht zu flüssig ist, mit angerührter
		Kartoffelstärke	binden

Dazu Pellkartoffeln und Blattsalat reichen.

Tipp: Restliche Brühe einfrieren und für andere Gerichte oder
Soßen verwenden.

Roastbeef aus dem Backofen

Für vier bis sechs Personen  (10/10)

gelingt leicht



1	kg	Roastbeef Salz und Pfeffer	kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Mit einreiben. Evtl. Fettschicht gitterartig einschneiden.
40	g	Plattenfett	in einem Bräter erhitzen, Roastbeef von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.
2 2		Zwiebeln Möhren	pellen, in Ringe schneiden und schälen, in grobe Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben.
1/8	Liter	Weißwein, Brühe oder Wasser	angießen. Den geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen einsetzen, untere Schiene. Bei 70° C ca. 6 Stunden garen lassen.
			Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Sud durch ein Haarsieb in ein kleines Töpfchen gießen und zum Kochen bringen.
		Mehl Wasser oder Wein Sahne Calvados	mit verrühren, Sud damit binden. Ausgetretenen Fleischsaft zur Soße geben. Soße mit und verfeinern.
			Fleisch in Scheiben schneiden, fächerförmig auf vorgewärmter Platte anrichten, etwas Soße über das Fleisch geben. Rest der Soße getrennt zum Fleisch servieren.

Dazu Salzkartoffeln und Gemüse der Saison reichen.

Rinderbraten aus dem Backofen

Für vier bis sechs Personen  (10/10)

ganz einfach



1	kg	Rinderbraten (Nacken, Brustkern)	kurz mit kaltem Wasser abbrausen, mit Salz und Pfeffer einreiben.
40	g	Plattenfett	in einem Bräter (für den Backofen geeignet) erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit bestreichen und mit
4	Streifen	Senf durchwachsener Speck	
2 2 1/8	Liter	Möhren Zwiebeln Wasser, Rotwein oder Brühe	schälen, in Stücke schneiden. pellen, vierteln und zum Braten geben. Den geschlossenen Bräter (auch Ton-, Glas-, oder Keramiktopf) in den kalten Backofen auf die untere Schiene setzen. Bei 220°C etwa 110 bis 120 Minuten garen. Braten herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
			Den Sud mit dem Gemüse durch ein Haarsieb streichen, in ein kleines Töpfchen geben, aufkochen.
			Fleisch auf vorgewärmter Platte anrichten, mit etwas Soße übergießen, sofort servieren.

Provinzialischer Eintopf aus dem Backofen

Für 8 bis 10 Personen

gelingt leicht



1200	g	Rinderschulter	abbrausen, in Würfel schneiden.
4		Knoblauchzehe	pellern, zerdrücken. Mit
2		Lorbeerblätter	
1/2	Bund	Thymian	
1	TI	Salz	
1	TI	zerstoßener schwarzer Pfeffer	und
1/2	Liter	Weißwein	
3	El	Öl	verrühren, Marinade über das Fleisch geben und 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
250	g	geräucherter durchwachsener Speck	in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	pellern, würfeln.
750	g	Möhren	und
750	g	Kartoffeln	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
750	g	Porree	putzen, in Streifen schneiden.
250	g	Tomaten	überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in Röllchen schneiden.
			Speck in großen Bräter verteilen, vorbereitete Zutaten und Fleisch mit Marinade darauf geben.
1		Zweig Rosmarin (ersatzweise Pulver)	und
1/2	Bund	Majoran (ersatzweise Pulver)	hinzufügen.
→ → →			

			<p>Geschlossenen Bräter in den Backofen setzen.</p> <p>Bei 200 °C auf der unteren Schiene etwa 120 bis 140 Minuten garen.</p> <p>Anschließend 5 bis 10 Minuten bei ausgeschaltetem Backofen nachgaren lassen.</p>
1	Bund	glatte Petersilie	hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.



Das rustikale Gericht ist bestens geeignet für eine Party, denn durch das Garen im Backofen ist der Arbeitsaufwand gering und man hat mehr Zeit für andere Vorbereitungen.

Tipp: Statt Bräter, Römertopf oder Fettpfanne kann man auch eine große Auflaufform nehmen (mit Alufolie abdecken).

Im Römertopf schmoren

Der unglasierte, poröse Tontopf ist besonders gut für Schmorgerichte geeignet. In seinem Inneren entwickelt sich eine Dunstglocke, in der das Fleisch langsam gart, ohne dabei auszutrocknen. Der Tontopf wird vor jedem Gebrauch nach Vorschrift gewässert und dann mit dem Fleisch in den kalten Backofen gestellt. Den Braten können Sie jetzt sich selbst überlassen. Die Garzeit verlängert sich allerdings um 1/3 der herkömmlichen Zeit.

Rinderbraten aus der Folie

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	Rindfleisch (Brustkern, Nacken, Bug)	kurz abbrausen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.
1		Knoblauchzehe	pellen, pressen, mit
1	El	Senf (mittelscharf)	vermischen, mit dem Messer auf das Fleisch streichen.
1		Zwiebel	pellen, vierteln,
1		Möhre	schälen,
1	Stück	Sellerie	schälen und
1	Stange	Lauch	putzen, und zusammen mit dem vorbereiteten Fleisch in den Brat- beutel legen, verschließen, oben ein paar Löcher einstechen. Den Beutel nicht zu kurz verschließen, damit der Bratensaft nicht zu hoch ansteigt. Den Beutel auf das Rost legen und im auf 220°C vor- geheizten Backofen 50 Minuten garen, anschließend bei 180°C wei- tere 50 Minuten garen.
			Nach dem Ende der Garzeit den Braten auf dem Rost herausneh- men, vom Beutel eine Ecke ab- schneiden und den Bratensaft in eine Soßenpfanne ablaufen lassen.
			➔ ➔ ➔

	Den Bratbeutel zum Heißhalten des Fleisches auf dem Rost zurück in den Backofen schieben.
Wein Sahne Kartoffelstärke	Die Soße mit oder verfeinern, nach Bedarf nachwürzen, evtl. mit binden.
	Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte anrichten, mit dem Gemüse garnieren und sofort servieren.

Dazu Salzkartoffeln und Rahmwirsing reichen.



Der Folien-Braten

In der durchsichtigen Bratfolie kann man tatsächlich braten, denn die Hitzestrahlen, die das Fleisch knusprig werden lassen, durchdringen das Material.



- Folie immer auf den kalten Rost legen, d.h. Rost vor dem Aufheizen aus dem Backofen nehmen.
- Backofen auf höchstens 220°C aufheizen.
- Mit einer dünnen Nadel ein paar Löcher in die Folie stechen. Folie könnte sonst platzen.
- Den kalten Rost mit der gefüllten Folie auf der zweiten Leiste von unten den Ofen schieben.
- Gewürze beim Braten in der Folie sparsamer verwenden als sonst, denn das Aroma kann nicht entweichen und die Gewürze wirken stärker.
- Nach dem Braten: Folie vorsichtig an der Oberseite mit der Küchenschere einschneiden, Dampf abziehen lassen, dann weiterschneiden.
- Den Fond abgießen, entweder klar lassen oder eine Soße daraus machen.

