

14





RINDERSCHMORB RATEN AN APFEL-FEIGENSAUCE

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Rinderschulter oder Keule

2 EL Sonnenblumenöl

2 Zwiebeln

2 mittelgroße Karotten

½ Stange Lauch

100 g Sellerie

2 Knoblauchzehen

0,33 l Rotwein oder Traubensaft und 0,7 l Brühe

2 EL Tomatenmark

4 frische Feigen oder 3 Softfeigen

1 mittelgroßer Apfel

Pfeffer, 2 Messerspitzen Zimt

Optional: 2 EL Zwetschgenmarmelade



Zubereitung:

1. Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In Öl von allen Seiten scharf anbraten. Braten aus dem Bräter nehmen.
 2. Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie und Knoblauch grob hacken und im Bräter andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit Traubensaft oder Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
 3. Den Braten wieder in den Bräter legen und mit Brühe auffüllen. Ganze Feigen und fein gewürfelten Apfel zugeben. Den Braten mindestens 2 Stunden köcheln lassen.
 4. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer, Zimt und nach Belieben mit Zwetschgenmarmelade abschmecken. Bei Bedarf die Sauce mit Speisestärke binden.
- Guten Appetit!



TIPP AUS DER KÜCHE

So gelingt ein butterzarter Braten

Besonders zart und saftig wird der Braten, wenn er bei niedrigen Temperaturen zwischen 80°C und 120°C gegart wird. Das dauert zwar gut acht Stunden, aber das Ergebnis ist es wert! Als Beilage eignen sich frische Spätzle, Kartoffelknödel, Semmelknödel, Bandnudeln, Blaukraut oder Salate in allen Variationen.



SPEISENVERSORGUNG

Lecker, schnell und zuverlässig

Mit am Arbeitsmarkt benachteiligten Beschäftigten mit und ohne Behinderung bereiten wir in unseren Großküchen in Altshausen, Biberach und Riedlingen täglich bis zu vier verschiedene 2- bis 3-gängige Mittagmenüs frisch zu.

Wir sind zertifiziert nach DE-ÖKO-006:
Mensen Biberach, Großküche Altshausen, Großküche Riedlingen



Weitere Infos auf
www.dornahof.de

