



Rindsschmorbraten – Der Sonntagsklassiker als gesundes Festmahl

Zubereitungszeit: 45 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 160 kcal

Zutaten

800 g Mittelbugstück oder Schaufelstück - von groben Sehnen außen befreit, Fettdeckel daran lassen und binden (Fachausdruck: «Bridieren»)

200 g Knollensellerie – geschält und in grobe Würfel geschnitten

200 g Karotten - geschält und in grobe Würfel geschnitten

200 g Zwiebeln - geschält und in grobe Würfel geschnitten

150 g Lauch - gewaschen und in grobe Würfel geschnitten

Ein paar Worte zur Soße

...und warum sie nicht zwangsläufig dick macht. Beim Herstellen von Soßen kannst Du verschiedene Wege einschlagen.

In der Spitzengastronomie arbeitet man meistens nach dem «Best-Practice-Prinzip»: Das heißt in diesem Fall, dass man die Speisen so gut macht, wie nur irgendwie möglich und dabei alles dem bestmöglichen Ergebnis unterordnet. In diesem Falle würde es beim Fertigstellen der Soße bedeuten, dass Du das Gemüse einfach durch ein Sieb ausdrückst und dann entsorgst. Die Flüssigkeit wird mit Butter und Mehl abgebunden, fertig abgeschmeckt, nochmals gemixt und dann nochmal abpassiert. Kurz vor dem Servieren erwärmt man die Soße ein weiteres Mal und rührt sie mit einem kalten Stück Butter schön glatt und glänzend.

In unserem Fall haben wir nach dem «Optimum-Prinzip» gearbeitet und haben uns entschlossen zusätzlich zu einer bestmöglichen Qualität auch noch einen höheren Nahrungsfasergehalt zu erzielen. Zudem wollen wir alle Anteile des Gerichtes nutzen. Dafür einfach das Gemüse mit der Soße pürieren und diese dann, wenn nötig, nur noch leicht mit etwas Stärke abbinden oder mit etwas Brühe verdünnen. Durch das Gemüse erhöht sich der Anteil an Nahrungsfasern.

Um der Vollständigkeit willen noch das «Minimum-Prinzip». Hier gehst Du einfach in einen Supermarkt Deiner Wahl, nimmst Dir das Fertiggericht mit Beilage und Gemüse aus dem Regal, stellst es in die Mikrowelle und drückst den Knopf, nach Packungsanweisung. Verspeise es, nach dem Wegreißen der Folie, direkt aus dem Plastikgeschirr, so musst Du nicht abwaschen. Solche «Rundum-Sorglos-Lösungen» werden nicht nur für private Verbraucher angeboten, sondern auch für Restaurants und ganze

Hotelketten. [/su_spoiler]

Was kannst Du dazu kombinieren?

Sehr gut passen dazu Kartoffeln oder Polenta und Rotkraut, glacierte Karotten oder Rosenkohl. Lecker wird es auch mit Maroni (Esskastanien) und Speck oder nach Großmutterart mit Croûtons, glacierten Perlzwiebeln, gebratenem Speck und frischer Petersilie darüber. Du kannst auch spezielle Weine verwenden, wie beim «Brasato al barolo» oder «Brasato al merlot».

Wie kannst Du die Reste verwerten?

Reste lassen sich am besten portioniert in der Soße erwärmen. Es ist sinnvoll, einmal eine größere Menge zuzubereiten und die Reste portionsweise einzufrieren. So brauchst Du keine Konservierungsstoffe und hast innerhalb von wenigen Minuten ein Festmahl.

Übrige Soße kann heiß in saubere, vorgewärmte Gläser mit Deckel gefüllt werden. Heiß verschlossen und für 15 Minuten auf den Kopf gestellt, hält sich das im Kühlschrank bei sauberer Verarbeitung für 6 bis 24 Monate bei 2° C. Wer sicher gehen möchte, erhitzt die Gläser im Wasserbad im Ofen oder im Dampf nach. Vielen Dank für Dein Interesse und viel Spaß beim Nachkochen. Schreib mir doch, wie es Dir gelungen ist oder wo es geklemmt hat.