



Schmorfleisch mit Zwiebelsoße

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1 kg Rinderbrust
- je 2 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln / Knoblauchzehen
- 250 g Passierte Tomaten
- 3 Karotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- Petersilie, frisch (Garnitur)



Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in grobe Ringe schneiden bzw. fein hacken.

Das Fleisch in etwas heißem Öl rundum anbraten und anschließend auf einem Teller ruhen lassen. Die Zwiebeln mit dem restlichen Öl im Bratensud glasig dünsten. Knoblauch zugeben, anschließend die passierten Tomaten vorsichtig einrühren und dabei den Bratensatz vom Boden lösen.

Thymian, Paprika und Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Fleisch auf die Zwiebelmischung legen, mit Wasser auffüllen und kurz zum Kochen bringen. Auf mittlerer Schiene für ca. 3 Stunden im Ofen schmoren lassen und ab und zu mit der Soße übergießen.

Die Karotten sowie den Sellerie putzen / schälen, schneiden und ca. 30 Minuten vor Garende in die Soße geben.

Das Fleisch und die Karottenringe herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Soße noch etwas einkochen und auf das Fleisch geben. Alles mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



PAUL RIEBECK
STIFTUNG