

BEINSCHNEIBE – SUPERZARTES SENF-FLEISCH

Zutaten für 6 Portionen:

900 g Beinscheibe vom Rind

500 g Möhren

2 Zwiebeln

120 ml Worcestersauce

2 gehäufte Teelöffel körniger Senf

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Einen großen flachen, backofenfesten Schmortopf oder eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das Fleisch, incl. Knochen, mit Pfeffer und Meersalz würzen und ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten.

Möhren waschen, putzen und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in den Schmortopf geben. Die Zwiebeln schälen, vierteln, dann die einzelnen Schichten ablösen und in den Topf fallen lassen. Alles umrühren. Sobald das Fleisch schön gebräunt ist, kommt es auch dazu.

Worcestersauce und Senf verrühren, dann 800 ml heißes Wasser (oder Rinderbrühe) dazugießen, sodass alles bedeckt ist.

Das Gericht im heißen Ofen zugedeckt 4 Stunden garen, bis das Fleisch fast zerfällt. Falls nötig, den Bratensatz mit Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



REGIONAL · ÖKOLOGISCH · NACHHALTIG