

BURGUNDERBRATEN:

- für 4 Personen -

Zutaten:

- 1 kg Galloway Bratenfleisch
- 500 g Wurzelgemüse (Sellerie, Lauch, Karotten, Petersilienwurzel)
- 3 Eßl. Tomatenmark
- 0,5 l Fleischbrühe (von Gallowayknochen)
- Guter Rotwein

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, das Fleisch kalt waschen und sehr gut trocken tupfen.

Ungewürztes Fleisch in einen Bräter (oder feuerfester Topf), von allen Seiten gut anbraten, Fleisch heraus nehmen. Dann Gemüse mit Butterschmalz (wegen Geschmack) und Tomatenmark ebenfalls etwas anbraten. Mit einer halben Flasche Wein ablöschen, somit verflüchtigt der meiste Alkohol. Mit Brühe aufgießen, und das Fleisch in das Gemüsebett legen. Mit Deckel 3Std. bei 150 Grad im Ofen garen.

Wenn's schnell gehen soll, kann man das ganze auch im Schnellkochtopf fertig dünsten.

Nach der Garzeit, Fleisch aus dem Topf nehmen, Gemüse pürieren, oder durch ein Sieb drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Verfeinern noch einen Becher Creme Fraiche in die Soße geben.

(Geht aber auch ohne)

Dazu passt: Nudeln, Spätzle oder Petersilienkartoffeln und je nach Saison, Salat, oder Gemüse (Blaukraut). Das Gericht kann man auch schon am Vortag vorbereiten, wenn Gäste kommen.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Gutes Gelingen und
einen guten Appetit!

deine Christina Tristl

