

REZEPT DES MONATS

NOVEMBER 2019

GESCHMORTES RINDFLEISCH

Portugiesischer Klassiker mit wenigen Zutaten für Eilige

20

Minuten



VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

1

Stunde



SCHMORZEIT

2-3

Genießer



ANZAHL DER PERSONEN



ZUTATEN:

- 600 g Rinderrouladen (TIPP: die etwas durchwachseneren Spitzen der Oberschale eignen sich besonders gut)
- eine Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- eine frische Tomate
- 2 TL Tomatenmark
- 5-6 EL Olivenöl
- ½ Liter Wasser (wer es etwas kräftiger mag kann auch 250 ml Wasser und 250 ml Gemüse- oder Rinderbrühe nehmen)
- Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Reis
- Salzkartoffeln
- Bandnudeln
- Frisches Weißbrot, Baguette, Ciabatta
- Salat



Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?



SO GEHT'S:

1. Das Fleisch mit Küchenpapier etwas trockentupfen, in kleine Schnitzelchen schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.
3. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Fleisch portionsweise kurz von beiden Seiten anbraten und rausnehmen (auf starker Hitze reichen ca. 20 Sekunden pro Seite aus). Dabei ggf. Öl nachgießen, da sich ein starker Bratensatz bildet.
4. Danach das restliche Olivenöl in das Bratfett geben und das Tomatenmark kurz anbraten. Die Zwiebeln darin andünsten.
5. Dann die Dosentomaten hinzugeben und kurz mitdünsten.
6. Mit ca. 1/2 Liter Wasser ablöschen, Bratensatz lösen und umrühren und das Fleisch wieder hineingeben. Lorbeerblätter hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 1 Std. auf kleiner Flamme schmoren lassen. Evtl. zwischendurch etwas Wasser nachgießen.
7. Zum Schluss die Sauce noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie und den frischen Tomatenstücken anrichten.

