

Für 6 Personen Geschmorte Rinderbacken

Zutaten

3 Stk Rinderbacken á 350 g
3 Handvoll gemischtes Suppenemüse (Karotten, Knollensellerie, Zwiebel, Lauch)
350 ml Rotwein
250 ml Fond/Suppe/Wasser zum aufgießen

Gewürze für den Sud: 1 TL Fenchel ganz, 1 TL Pfeffer ganz, 1 TL Senf ganz, 2 Stk Nelken, 1 Prise Zimt, 1 TL Kümmel ganz, 1 TL Thymian getrocknet oder 2 frische Zweige, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark

Zubereitung

- Backrohr auf 170° vorheizen
- Fleisch mit Salz einreiben und 10 min ziehen lassen
- Gemüse putzen und grob schneiden
- Fleisch und Gemüse zusammen in einen Bräter geben
- 20 min bei 170° Heißluft anbraten (keine Angst – kann schön braun werden)
- Derweil den Sud aus Rotwein, Fond und Gewürzen herstellen
- Fleisch mit dem vorbereiteten Sud aufgießen
- 2 h bei 110° und 100 % Dampf schmoren lassen – keine Dampf Funktion? Dann gib einen Deckel auf deinen Bräter
- Je länger desto besser bei 55° und 100° Dampf reifen und halten (das Tüpfelchen auf dem i)
- Fleisch aus dem Bräter geben und warm stellen, Sud absieben, eventuell noch einreduzieren oder mit etwas Stärke binden und abschmecken.
- Anrichten – Mahlzeit!



Beilagenempfehlung: glasierte Karotten mit Honig und Vanille, Kohlgemüse mit Kümmel, sämiges Erdäpfelpüree oder Spätzle

Tipp – diese Zubereitungsart geht auch gut mit Schweinebacken oder anderen Fleischteilen, bei denen eine lange Garzeit sehr wichtig ist, um ein feines zartes Ergebnis zu erzielen. Zb Rinderwade, Hals oder Schulterscherz