

Rindsragout an Rotweinsauce

🕒 Zubereiten: ca. 40 Min.
Schmoren: ca. 120 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Ragout vom Schweizer Rind
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rüebli
- 2 Stangen Sellerie
- 40 g Kochspeck
- 2 EL Öl (z.B. HO-Sonnenblumenoder HOLL-Rapsöl*)
- 2 EL Mehl
- 1 EL Tomatenpüree
- 2.5 dl trockener Rotwein (z.B. Merlot del Ticino)
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 7 dl Rindsbouillon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Kerbel

* Besonders hitzestabile Öle, ideal zum Hoherhitzen.



Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Rüebli schälen und sehr fein würfeln, Stangensellerie putzen und ebenfalls sehr fein würfeln. Speck fein würfeln.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Rindsragout im Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen und das Fleisch im Öl leicht anbraten. Gemüse und Speck zugeben und unter Rühren leicht anbraten, Tomatenpüree unterrühren.
3. Rotwein und Lorbeerblatt zugeben und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. So viel Bouillon zugeben, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, und ca. 1,5 bis 2 Stunden zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen. (Bei Verwendung eines Dampfkochtopfs reduziert sich die Garzeit auf ca. 30 Minuten.)
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel darübergeben und servieren.

Beilagen

Dazu passen Polenta und ein gemischter Salat.



Nährwerte

Eine Portion enthält:

279 kcal

36 g Eiweiss

8 g Kohlenhydrate

11 g Fett

(ohne Polenta und Salat)