

# Suure Mocke

🕒 **Zubereiten:** ca. 45 Min.  
**Schmoren:** ca. 2 ½ Std.  
**Marinieren:** ca. 72 Std.

👥 **Für 6 Personen**

## Zutaten

1.2 kg Braten vom Schweizer Rind (z.B. runder Mocken)

### Für die Beize:

- 1 Stange Lauch
- 1 Rüebli
- 150 g Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 1.2 l leichter Rotwein
- 1 dl Rotweinessig
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 Nelken
- 8-10 schwarze Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren, grob zerdrückt
- 1 kleine Zimtstange

### Für den Braten:

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

1. Das Gemüse für die Beize grob würfeln und mit Rotwein, Essig, Kräutern und Gewürzen in einer Pfanne aufkochen. In eine Schüssel giessen und abkühlen lassen. Den Rindsbraten in die Beize legen (er sollte vollständig bedeckt sein). Zugedeckt 4–5 Tage kühl stellen und das Fleisch täglich wenden.
2. Braten und Gemüsewürfel aus der Beize nehmen und trockentupfen. Beize aufkochen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Dann durch ein feines Sieb giessen und beiseitestellen.
3. Braten salzen und pfeffern. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Braten herausnehmen, Gemüse in den Bräter geben und anbraten. Tomatenmark, Zucker und Mehl dazugeben, kurz anrösten. Ca. 6 dl beiseitegestellte Beize unter Rühren dazugeben und aufkochen.
4. Braten wieder dazugeben (er sollte zur Hälfte mit Sauce bedeckt sein). Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf den



Bräter setzen und bei milder Hitze ca. 2 ½ Stunden schmoren. Öfter wenden.

5. Braten herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

## **Beilagen**

Dazu passt Kartoffelselleriestock.

### **Tipp**

Auf Vorbestellung beizt Ihr Fleischfachmann den Braten gerne für Sie.

## **Nährwerte**

Eine Portion enthält:

300 kcal

46 g Eiweiss

6 g Kohlenhydrate

9 g Fett

(ohne Kartoffelselleriestock)