



Rindsragout an Balsamicosauce

 Lactosefrei

ZUTATEN

 Für 4-5 Personen

250 g Saucenzwiebeln
400 g Rüebli
800 g Rindsragout
Salz, schwarzer Pfeffer
4 Esslöffel Olivenöl
1 dl Balsamicoessig
3 Esslöffel Tomatenpüree
5 dl Fleischbouillon
4 Stück Rosmarinzweige
1 dl Marsala
1 dl Rotwein

NÄHRWERT

Pro Portion

347 kKalorien
1451 kJoule
13g Kohlenhydrate
37g Eiweiss
12g Fett

Erschienen in
12 | 2006, S. 105

ZUBEREITUNG

- 1** Wasser aufkochen. Zwiebelchen hineingeben und 1 Minute blanchieren. Kalt abschrecken. Den Wurzelansatz abschneiden und die Zwiebelchen aus der Schale drücken.
- 2** Die Rüebli schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden.
- 3** Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen. Das Ragout darin in 2–3 Portionen anbraten. Auch die letzte Portion herausnehmen.
- 4** Wenn nötig etwas Olivenöl zum Bratensatz geben. Zwiebelchen und Rüebli darin andünsten. Mit dem Balsamico ablöschen und leicht einkochen lassen. Das Tomatenpüree dazurühren und das Fleisch wieder beifügen. Die Bouillon dazugießen und die Rosmarinzweige in die Flüssigkeit legen. Das Ragout zugedeckt je nach Qualität und Grösse der Fleischwürfel während 2–2½ Stunden sehr weich schmoren.
- 5** Inzwischen in einem kleinen Topf Marsala und Rotwein gut zur Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion gegen Ende der Kochzeit zum Ragout geben. Vor dem Servieren wenn nötig nachwürzen.