# Alcatra (geschmortes Rindfleisch auf portugiesische Art)

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Strauchtomaten | 750 g |
| Rindergulasch | 1 kg |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Speckstreifen | 125 g |
| Zimt | 0.5 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rotwein, trocken | 150 ml |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St. |

## Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Wasser zugedeckt aufkochen. Tomaten einritzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann abgießen. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln.

2. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Speck, Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 3 Min. glasig dünsten und anschließend herausnehmen.

3. Im Bratensatz restliches Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Dabei mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

4. Zwiebelmischung wieder zufügen und alles mit Wein ablöschen. Tomaten und Lorbeer zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1–2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und nur wenn nötig noch etwas Wasser angießen.

Guten Appetit!
Tipp: Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 602 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 45 g |