



# Dunkle Soße selber machen

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Rinderbrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Wacholderbeeren	2 St.
Pfeffer, schwarz	1 TL
Speisestärke	0.5 EL
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Schneebesen

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 5 Min. leicht goldbraun braten, Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. anrösten.
2. Alles mit Rotwein und Rinderbrühe ablöschen. Lorbeerblätter, Wacholder und Pfefferkörner hinzugeben. Dunkle Sauce für ca. 20 Min. auf niedriger Stufe einköcheln lassen.
3. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und in die Sauce geben. Gewürze abschöpfen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. dicklich einkochen, dabei gelegentlich rühren. Dunkle Sauce mit Salz abschmecken und zu dunklem Fleisch servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Lammlachs mit Reissalat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	302 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g