



# Rinderschmorbraten mit Preiselbeeren und Gemüsestreifen



Zeit gesamt  
3h 20min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	300 g
Karotten	300 g
Knollensellerie	300 g
Rindersuppenfleisch am Stück	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sonnenblumenöl	4 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	500 ml
Gemüsebrühe	750 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Wacholderbeeren	1 TL
Lauch	1 St.
Wildpreiselbeeren	3 EL
Butter	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Karotten und des Selleries schälen, Enden entfernen und ebenfalls würfeln. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen flachen Teller geben und das Fleisch darin wenden.
2. In einem Topf oder Bräter 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ca. 7–8 Min. anbraten und herausnehmen. Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebeln, Gemüsewürfel und Tomatenmark dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen, Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Den Vorgang 2 Mal wiederholen, Fleisch wieder einlegen, mit Brühe und dem restlichen Rotwein aufgießen, Lorbeer und Wachholder zugeben, abdecken und bei geringer Temperatur ca. 2 ½ Stunden köcheln lassen. Dabei das Fleisch mehrmals in der Sauce wenden.
3. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen für die Gemüsestreifen restliche Karotten und Sellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und daraus Streifen schneiden. Lauch gründlich waschen, der Länge nach halbieren, in etwa 8 cm lange Stücke schneiden und dann in feine Streifen schneiden. Die Karotten, Sellerie und Lauch im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. garen. Gemüsestreifen über einem Sieb abgießen, eiskalt abschrecken.

4. Nach etwa 2 ½ Stunden sollte das Rindfleisch beim Reinstechen schön weich sein. Falls nicht, einfach noch etwas länger köcheln lassen. Rinderschmorbraten herausnehmen und Soße fein pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas einkochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Wildpreiselbeeren verfeinern.

5. Kurz vor dem Servieren in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe aufschäumen lassen, Gemüsestreifen darin erwärmen und leicht salzen. Rinderschmorbraten in fingerdicke Scheiben schneiden und mit der Soße und den Gemüsestreifen auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum Rinderschmorbraten passen [Pellkartoffeln mit Kräuterquark](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g