



# Slow-Cooking-Rinderbraten und Schmorgemüse

Zeit gesamt  
🕒 3h 20min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Rinderbraten, aus der Keule	800 g
Salz	
Öl	3 EL
Tomatenmark	20 g
Rinderbrühe	1 L
Rotwein, trocken	400 ml
Pfeffer, schwarz	
Speisestärke	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rinderbraten rundherum ca. 5 Min. anbraten. Anschließend auf einen Teller geben.
3. In den Mixbehälter Zwiebeln und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL Öl und Tomatenmark zugeben und Anbratstufe/3 Min. anbraten. Mit Rotwein und Brühe auffüllen und 10 Min./Stufe 1/100°C aufkochen. Suppengemüse, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben. Kocheinsatz in den Mixbehälter geben. Erst Kräuter und dann Rindfleisch in den Kocheinsatz geben. Rinderbraten Slowcooking/3 Std./95 °C garen.
4. Nach Ende der Garzeit Kocheinsatz mit dem Spatel entnehmen und warm halten. Sauce mit Schmorgemüse Linkslauf/5 Min./Stufe 1/100 °C erhitzen.
5. In einer Schüssel Speisestärke in etwas Wasser auflösen und durch die Deckelöffnung geben. Sauce erneut für ca. Linkslauf/2 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen. Rinderbraten aufschneiden und mit Sauce und Schmorgemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die übrige Sauce kannst du einfrieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	328 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g