

Carbonnades flamandes - Rindsragout an Biersauce

Für 4-5 Personen



Zutaten

400 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 grosses Rüebli
1 Stück Sellerie in der Grösse des Rüebli
1 kg Rindsragout (z.B. Schulter)
2-3 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Esslöffel Weissweinessig
3 dl Bier vorzugsweise belgisches
3 dl Fleischbouillon
1 gehäufter Esslöffel Senf
2-3 Petersilienzweige
4 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter

Zum Fertigstellen:

1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Rüebli und Sellerie schälen und klein würfeln.
3. Das Rindsragout mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einem Bräter mit gut sitzendem Deckel etwas Bratbutter erhitzen. Die Fleischwürfel in 3-4 Portionen sehr kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Restliche Bratbutter im Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Nach 4-5 Minuten den Zucker darüber streuen und die Zwiebeln so lange weiterbraten, bis sie leicht caramelisiert sind. Dann den Essig beifügen und den Bratensatz vom Boden der Pfanne kratzen. Rüebli, Sellerie, Bier und Bouillon dazugeben. Den Senf mit etwas Wasser verrühren und beifügen. Das Fleisch wieder dazugeben. Petersilien- und Thymianzweige sowie Lorbeerblätter mit Küchenfaden zu einem Sträusschen binden und in die Sauce legen.
5. Den Bräter zudecken und in den 160 Grad heissen Ofen auf die unterste Rille stellen. Das Ragout je nach Fleischqualität und Grösse der Stücke 2½-3 Stunden weich schmoren. Gelegentlich die Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig etwas Bier oder Bouillon nachgiessen.
6. Zum Fertigstellen die Petersilie fein hacken.
7. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Kräutersträusschen entfernen, das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Als Beilage passen Salzkartoffeln.

Für den Kleinhaushalt

2-3 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Schmoren je 2 dl Bier und Bouillon verwenden.

1 Person: Ein Ragout muss in grösserer Quantität zubereitet werden, weil sonst keine typisch kräftige Sauce entsteht. Reste können jedoch sehr gut tiefgekühlt werden.

Nährwerte

Pro Portion: 45 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 13 g Fett, 373 kKalorien oder 1561 kJoule
Lactosefrei