

Rinderschmorbraten



ZUTATEN:

- 1,5 kg Rindfleisch (aus der Nuss)
- Für die Beize:
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Möhre
 - 1 Petersilienwurzel
 - 1 EL Senfkörner
 - 3 Lorbeerblätter
 - 6 Pfefferkörner
 - 1/2 TL Salz
 - 0,15 l Rotweinessig
 - 0,2 l Wasser
 - 1 l trockener Rotwein
- Für den Braten:
 - 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
 - 0,6 l Rotwein-Marinade
 - 0,1 l Sahne
 - Saucenbinder oder Speisestärke
- Für die Serviettenknödel:
 - 20 g Hefe
 - 0,1 l Milch
 - 1 TL Zucker
 - 250 g Mehl
 - 2 Eier
 - 1/2 TL Salz
 - Muskat
 - 100 g Weißbrot
 - 1 Zwiebel
 - 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl



Das Fleisch von Sehnen und Hautresten befreien und kalt abbrausen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, Möhren vierteln, Petersilienwurzel grob hacken, mit den Gewürzen und dem Salz in einen Topf geben, mit Rotweinessig und Wasser aufgießen und aufkochen. Die Marinade 5 Minuten köcheln lassen, anschließend abkühlen lassen und mit Rotwein auffüllen. Den Rinderbraten einlegen und zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Tage ziehen lassen. Den Rinderbraten aus der Marinade nehmen, gut trocken tupfen. In einem Bräter 4 EL Raps-Kernöl „Hochoerhitzbar“ erhitzen und den Rinderbraten darin rundum anbraten, anschließend kräftig pfeffern und salzen. Die Rotwein-Marinade zugießen, aufkochen und den Braten im vorgeheizten Backofen bei 200° C zugedeckt 2 Stunden schmoren lassen. Inzwischen den Serviettenknödel zubereiten. Die lauwarme Milch in eine Schüssel gießen, die Hefe hinein krümeln, Zucker und 2 EL Mehl zugeben und alles mit der Milch verquirlen. 5 Minuten stehen lassen. Danach die Eier, Salz, eine Prise Muskat und das restliche Mehl zugeben, daraus einen sehr weichen Hefeteig kneten und diesen 10 Minuten gehen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem Raps-Kernöl andünsten. Das Weißbrot würfeln und in 3 EL Raps-Kernöl rundum goldgelb anrösten. Zwiebeln und Weißbrotwürfel unter den Teig kneten. Den Teig teilen und aus jedem Stück eine etwa 20 cm lange Rolle formen. Inzwischen in einem großen Topf Wasser erhitzen, dabei pro Liter 1 TL Salz zugeben. Eine nasse Stoffserviette (oder ein dünnes Leinenhandtuch) auf eine Arbeitsfläche legen. Eine Knödelrolle darauf legen und lose in das Tuch einrollen. Beide Enden des Tuches zusammenbinden. Das zweite Teigstück auf die gleiche Weise einrollen und die Serviettenknödel 30 Minuten in dem kochenden Salzwasser garen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, auspacken und in Scheiben schneiden. Den Braten herausnehmen, warmstellen und den Fond etwas einkochen lassen, eventuell mit etwas Saucenbinder oder Speisestärke abbinden. Die Sahne zugießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rinderbraten mit der Rotweinsauce und den Knödeln anrichten. Dazu schmeckt gedünstetes Wurzelgemüse.

Pro Person:

674 kcal (2821 kJ), 63,6 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 44,8 g Kohlenhydrate (3,7 BE)