# Gedünsteter Rindsbraten

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|---|---|---|
| 80 | ml | Tafelöl |
| 900 | g | Rinderhuft |
| | | Salz, frischgemahlener schwarzer Pfeffer |

Röstgemüse:

| | | |
|---|---|---|
| 50 | g | Karotten |
| 50 | g | Sellerie |
| 50 | g | Zwiebel |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | EL | Tomatenmark |
| 100 | ml | Rotwein-schwer |

| | | |
|---|---|---|
| 500 | ml | Rindsuppe |

frischgemahlener schwarzer Pfeffer
Lorbeerblatt, Rosmarin

| | | |
|---|---|---|
| 1 | EL | Maizena |
| 1 | TL | Estragonsenf |
| 50 | ml | Rotwein |
| 20 | g | Kochschokolade |

Herstellung:

1. Fleisch würzen und das Röstgemüse in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Fleisch in ein Kasserolle mit Tafelöl scharf anbraten.
3. Fleisch herausnehmen, Röstgemüse bei mittlerer Hitze gold-gelb anrösten.
4. Tomatenmark hinzugeben und langsam 2-3 Minuten mitrösten.
5. Mit Rotwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit der Rindsuppe aufgießen.
6. Sauce würzen, das Fleisch hinzugeben und zugedeckt im Backofen bei 180 °C ca. 1,5 Stunden dünsten lassen. Garprobe" eine Fleischgaben mitten in das Fleisch stechen tritt klarer Saft heraus ist das Fleisch gar.
7. Das Fleisch heraus nehmen und warm stellen.
8. Sauce durch ein Sieb seihen.
9. Maizena mit Senf und Rotwein gut glattrühren, in die Sauce einrühren und aufkochen lassen.
10. Kochschokolade in der Sauce auflösen und abschmecken.

Tipp: Die Kochschokolade gibt der Sauce einen leicht herben Geschmack.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister