Rindsragout an Rotwein-Holunderblüten-Sauce

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 30 min

Einfach

Zutaten

für 6 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind
1 EL	Bratbutter
2	Rüebli, geschält, in Stäbchen geschnitten
150 g	Knollensellerie, geschält, in Stangen geschnitten
2	Zwiebeln, geschält, in feine Streifen geschnitten
2	Knoblauchzehen, geschält, halbiert
3 EL	Tomatenpüree
2 dl	Rotwein
6 dl	Bratenfond
4 EL	Holunderblütensirup
10	rosa Pfefferkörner, zerdrückt
2	Gewürznelken
400 g	Kartoffeln festkochend, geschält, in Würfel geschnitten
1 EL	Öl
1 Bündel	Frühlingszwiebeln, längs halbiert
	Salz
	Pfeffer

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

410	kcal
32 g	Eiweiss
25 g	Kohlenhydrate
18 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

Zubereitung

1 Rindsragout 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Ragout portionenweise anbraten: Dazu Bräter mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Butter schön flüssig ist, einen Teil des Ragouts hineingeben und gut verteilen. Am Anfang nicht rühren.

3

Der feine Unterschied.

Nach einer Minute umrühren und dann noch 3–4 Minuten weiterbraten, bis das Fleisch schön goldbraun ist. Beiseitestellen, die weiteren Portionen anbraten.

4 Herd auf mittlere Stufe stellen und das Gemüse braten, bis es goldbraun ist. Dann Tomatenpüree hinzugeben, 3 Minuten mitrösten und mit Rotwein ablöschen.

5 Rotwein etwa 3 Minuten einkochen lassen, Bratenfond und Holundersirup dazugeben und gut umrühren. Fleisch, Kartoffeln und Gewürze in den Topf geben und zugedeckt auf kleiner Stufe 90 Minuten köcheln lassen.

6 Nach ca. 1 Stunde in einer Bratpfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig wird, die Frühlingszwiebeln mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten rösten. Frühlingszwiebeln zum Ragout geben und noch kurz mitschmoren.

7 Nach 90 Minuten Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich einfach in die Ragoutwürfel stechen lässt, ist es perfekt.

8 Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Dazu passt ein Salat.