




Alcatra (geschmortes Rindfleisch auf portugiesische Art)



 Zeit gesamt
1h 40min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	750 g
Rinderfleisch für Gulasch	1 kg
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	4 EL
Speckstreifen	125 g
Zimt	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rotwein, trocken	150 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Wasser zugedeckt aufkochen. Tomaten einritzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann abgießen. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln.
2. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Speck, Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 3 Min. glasig dünsten und anschließend herausnehmen.
3. Im Bratensatz restliches Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin portionsweise rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Dabei mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
4. Zwiebelmischung wieder zufügen und alles mit Wein ablöschen. Tomaten und Lorbeer zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1–2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und nur wenn nötig noch etwas Wasser angießen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmecken [Rosmarinkartoffeln](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 602 kcal

Kohlenhydrate 17 g

Eiweiß 24 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 45 g
