Grundrezept Rinderbraten

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Karotten	3 St.
Knollensellerie	0.5 St.
Rinderbraten, aus der Keule	1 kg
Salz	
Öl	4 EL
Tomatenmark	1 EL
Rotwein, trocken	500 ml
Pfeffer, schwarz	
Rinderbrühe	200 ml
Speisestärke	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in große Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Rinderbraten waschen, trocken tupfen und kräftig salzen.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Rinderbraten von allen Seiten ca. 2 Min. anbraten und anschließend in eine Auflaufform geben. Pfanne nicht säubern.

3. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Sellerie ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. anbraten und mit Rotwein ablöschen. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Anschließend zum Braten geben und im Ofen ca. 60 Min. garen.

4. Am Ende der Garzeit Rinderbraten in Alufolie einwickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen. Währenddessen Inhalt der Auflaufform durch ein Sieb in einen Topf geben. Topf auf mittlerer Stufe aufkochen und Flüssigkeit mit Brühe auf 500 ml auffüllen. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und ca. 2 Min. köcheln lassen.

5. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. Rinderbraten mit Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Klöße, Kartoffelpüree, Rotkohl oder ein frischer Salat. Wenn du das Röstgemüse noch verwenden willst, kann es mit der Sauce sehr fein püriert werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	599 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g