

Superzartes Senf-Fleisch

Für 6 Personen:

800 g Beinscheibe vom Rind (entbeint) 500 g Möhren 2 Zwiebeln
120 ml Worcestersoße 2 TL körniger Senf Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Einen großen flachen, backofenfesten Schmortopf und eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Das Fleisch in 5 cm große Würfel schneiden und mit reichlich schwarzem Pfeffer sowie 1 Prise Meersalz würzen. Zusammen mit dem Knochen in der heißen Pfanne ohne Fett 8 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit die Möhren gründlich säubern und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in den Schmortopf geben.

Die Zwiebeln schälen, vierteln, dann in die einzelnen Schichten ablösen und in den Topf fallen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Sobald das Fleisch schön gebräunt ist, kommt es auch dazu.

Worcestersoße und Senf unterrühren, dann 800 ml heißes Wasser dazugießen, sodass alles bedeckt ist.

Das Gericht im heißen Ofen zugedeckt 4 Stunden garen, bis das Fleisch fast zerfällt; falls nötig, den Bratensatz mit 1 Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Jamie Oliver am 10. Januar 2017