

Rinder-Schmorbraten, Rosmarin-Kartoffeln, Stangenbohnen

Für vier Personen:

Rinderschmorbraten:

1200 g Rinderbraten	1 Zwiebel	2 Karotten
100 g Sellerie	2 Knoblauchzehen	1 Stück Orangen-Schale
2 EL Tomatenmark	2 EL Zucker	0,75 L trockener Rotwein
frischer Rosmarin	frischer Thymian	2 EL Butter
Rapsöl	Salz	1 EL Pfefferkörner
klein gehackte Petersilie		

BBQ-Lack:

4 Schalotten (feine Ringe)	1 gehackte Knoblauchzehe	1 El gehackter Ingwer
4 EL fertige BBQ Sauce	1 EL salzarme Sojasauce	Salz, Pfeffer, Butter

Rosmarinkartoffeln:

½ kg kleine Kartoffeln	frischer Rosmarin	frischer Thymian
0,3 Liter Olivenöl	Salz	

Stangenbohnen:

300 g Stangenbohnen	Bohnenkraut	Salz, Zucker
1 EL Butter		

Romanasalat:

4 Romanasalatherzen	1 Becher Schmand	1 ml Schlagsahne
2 EL Mayonnaise	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Das Fleisch salzen und in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten in grobe Stücke schneiden und im Bräter anrösten.

Tomatenmark und Zucker dazu geben und umrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

Pfefferkörner, Orangenschale, Rosmarin, Thymian und dazu geben. Das Fleisch zurück in den Bräter legen, und mit Wasser auffüllen, dass das Fleisch nicht ganz bedeckt ist. Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ohne Deckel für ca. 3 Stunden im Backofen schmoren lassen, immer wieder mal mit Bratenflüssigkeit übergießen.

Den Braten vor dem Servieren mit einem Teil der BBQ Sauce einpinseln und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Nach dem Schmoren den Braten zur Seite stellen, die restliche Bratenflüssigkeit (abzüglich der 200 ml für die BBQ Sauce) durch ein Sieb in einen Topf passieren, 2 EL Butter dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

BBQ-Lack:

Während der Braten im Ofen schmort, Charlotten, Knoblauch und Ingwer in Butter anschmoren, dann die BBQ Sauce und die Sojasauce dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Min. im Topf simmern lassen und zur Seite stellen.

Kurz bevor der Braten fertig ist, ca. 200 ml Bratenflüssigkeit durch ein Sieb in den Topf geben, reduzieren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält halbieren, auf einem Backblech verteilen, salzen und reichlich Olivenöl darüber verteilen. Dann frischen Rosmarin und Thymian darüber geben und für ca. 30 Min. bei 180 Grad (zusammen mit dem Braten) im Ofen schmoren.

Stangenbohnen:

Stangenbohnen waschen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren die Bohnen in der aufgeschäumten Butter in einer Pfanne schwenken, mit Salz, Zucker, Bohnenkraut abschmecken.

Romanasalat:

Die Romanaherzen in Viertel schneiden, waschen und trocken schleudern. Ein paar größere Salatblätter zum Dekorieren abzupfen. Für das Dressing die Mayonnaise, Sahne und Schmand verrühren, mit Weißweinessig und Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Ali Güngörmüs am 27. Juni 2022