

# Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf

**Für 5 Personen**

**Braten:**

1,5 Kg Rinderbraten	2 große Zwiebeln	5 Möhren
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Knoblauchknolle	5 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	1 TL Kümmel	1 l Gemüsebrühe
25 g Butter	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
Stärke	Olivenöl	

**Ofen-Mangold:**

3 Bund Mangold	1 Zehe Knoblauch	10 kleinere Tomaten
1 Zitrone (Abrieb)	200 ml Sahne	200 g Emmentaler '
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	Öl

**Butterkartoffeln:**

800 g Kartoffeln	25 g Butter	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für den Schmorbraten Gemüse schälen, in grobe Stücke würfeln, Knoblauch schälen.

Den Braten an der Fettseite mehrmals rautenförmig einritzen, damit das Fett gut ausbrät. Sollte der Schnellkochtopf zu klein sein, Öl in einem separaten Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Salzen und pfeffern.

Nun Gemüsewürfel mit Öl in den heißen Schnellkochtopf geben und ebenso scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben, das Fleisch auf das Röstgemüse legen und den Schnellkochtopf ordnungsgemäß verschließen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde unter Druck schmoren lassen.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, den Strunk abtrennen, die Blätter längs halbieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Etwas Öl in einen Topf geben, Knoblauchknolle quer aufschneiden und mit den aufgeschnittenen Flächen in den Topf legen.

Mangoldstreifen ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb einer Zitrone und Muskat aromatisieren. Mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Währenddessen Tomaten halbieren und den grünen Strunk herausschneiden.

Käse reiben.

Knoblauch entnehmen. Mangold mitsamt Soße in eine Auflaufform geben, halbierte Tomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Salzen, anschließend den Käse darüber geben und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Den fertig geschmorten Braten aus dem Schnellkochtopf nehmen und pfeffern, quer zu den Fasern in Scheiben schneiden.

Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aus dem Gemüsesud fischen.

Anschließend mit einem Pürierstab das Gemüse zu einer Soße verarbeiten.

Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Kalte Butter in kleinen Stückchen in die Soße einrühren. Rosmarin von den Stängeln lösen, fein hacken und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch vorsichtig in die Soße legen. Gegarte Kartoffeln abschütten, mit Butter und in dün-

ne Röllchen geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Kartoffeln und Braten gemeinsam mit dem Ofen-Mangold servieren.

**Tipp:**

Beim Käsereiben die Reibe auf ein Brett stellen. Dadurch kann mehr Kraft beim Reiben erzeugt werden und somit auch Zeit eingespart werden.

Der Braten im Schnellkochtopf ist schon nach einer Stunde Garzeit verzehrbar.

Bei der gewohnten Zubereitung im Bräter oder Schmortopf ist von einer Garzeit von bis zu 2 Stunden auszugehen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023