

## ■ REZEPT DES MONATS - DEZEMBER



Foto: shutterstock.com | Gregory Cerber

## Weihnachtlicher Rinderbraten

### Zutaten für ca. 6 Personen:

1 kg	Schulter oder Hüfte vom Rind
je 1	Zwiebel und Knoblauchzehe, gewürfelt
1/4	Sellerie, gewürfelt
2	Möhren, gewürfelt
1/2 Stange	Lauch, gewürfelt
je 3	Gewürznelken und Lorbeerblätter
je 1 TL	Pimentkörner und Pfefferkörner, angedrückt
1 Stange	Zimt
	Schale von einer halben unbehandelten Orange
1/2 l	Glühwein
2 EL	Butterschmalz
je 1 EL	Tomatenmark und Honig
	Salz

- Gemüse, Gewürze, Orangenschale, und Glühwein in eine Schüssel geben, das Fleisch hinein legen und ca. 24 Stunden im Kühlschrank marinieren
- Ofen auf 120° vorheizen
- Fleisch abtrocknen, salzen, die Marinade durch ein Sieb geben
- Fleisch im heißen Butterschmalz anbraten, herausnehmen
- Gemüse anbraten, Tomatenmark dazu geben, ebenfalls mit anbraten
- Honig dazugeben, kurz karamellisieren lassen
- mit einer Kelle Marinade ablöschen, verkochen lassen, das Ganze zweimal wiederholen
- die restliche Marinade auffüllen, aufkochen lassen, das Fleisch dazu geben und im Ofen gut 4 Stunden schmoren lassen
- Soße durch ein Sieb geben, abschmecken und bei Bedarf leicht binden

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	391	1,5	17 g	17 g