

Lust auf beef?

Braten vom Natura-Beef nach Géraldine Boillat, Köchin im Gîte «La Bergerie» in Mormont / JU

Olivier Boillat liebt Rinder auf der Weide und auf dem Teller. Seine Frau, Géraldine, bekocht ihn und andere gerne. Ganz besonders mögen beide verschiedene Rinderbraten. Hier eines der Lieblingsrezepte.



Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: ungefähr
2,5 Stunden

Foto: canva.com

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Braten vom Natura-Beef
- 3 EL Öl zum Braten, z.B. Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel mit Nelken besteckt
- Gebundene Kräuter, z.B. Rosmarin
- 1,5 Liter Rinderbrühe

Für die Marinade

- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin
- Senf

Zubereitung

Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Senf verrühren und den Braten damit bestreichen. Das Fleisch in einem heissen Bräter mit dem Öl anbraten. Mit 3 dl Wasser und Rindsbouillon ablöschen. Zugedeckt 2 ½ Stunden in einem Schmortopf oder einer Kasserolle köcheln lassen. Bei Bedarf noch mehr Wasser und Brühe zugeben.

Die Sauce durch ein Sieb gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, die Sauce eindicken, damit sie das Fleisch gut umhüllt.

Dazu empfiehlt Mme Boillat Kartoffelpurée, um mit der leckeren braunen Sauce einen «See» machen zu können.

Quelle Rezept: Géraldine Boillat, www.gitelabergerie.ch