
GESCHMORTE RINDERBACKE

Zutaten

- 4 Rinderbacken* (ca. 180-200g)
- 1 Zwiebel*
- 1 Karotte*
- 1 kleine Sellerie Knolle*
- 1 EL Tomatenpaste*
- 1 Knoblauchzehe*
- 2 TL Mehl*
- 300 ml Rotwein*
- Salz* und Pfeffer*

*aus kontrolliert/biologischen Anbau

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 155 Grad vor. Kalbsbäckchen salzen und pfeffern und in Mehl rollen. Erwärmen Sie eine Pfanne auf mittlerer Hitze und braten Sie die Backen von allen Seiten an. Dann legen Sie sie in eine Bratpfanne für den Ofen. In derselben Pfanne werden auch die in große Würfel geschnittenen Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Sellerie an. Braten Sie alles 2 Minuten an und fügen dann die Tomatenpaste hinzu. Noch zwei weitere Minuten braten, mit Rotwein ablöschen und nochmal zwei Minuten kochen lassen. Die Hitze reduzieren und dann auf die Bäckchen gießen. Stellen Sie sicher, dass sie mehr als zur Hälfte bedeckt sind, und fügen Sie gegebenenfalls etwas Wasser hinzu. Im Ofen braten, bis sie weich sind, aber nach 3 Stunden sollten sie fertig sein. Die Sauce in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Nun die Bäckchen hinzugeben und weitere 3 Minuten erhitzen, abschmecken und genießen!



DE-ÖKO-003



Naturland