

Ein Rindsragout von Herzen

🕒 Zubereiten: ca. 25 Min.
Schmoren: ca. 90 Min.
Marinieren: ca. 8 ¼ Std.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 2 Gläser eingelegte Artischockenherzen, gut abgetropft, halbiert (1 Glas 280 g = 180 g abgetropft)
- 800 g Braten vom Schweizer Rind, in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL getrockneter Thymian
- 8 gedörrte Tomaten
- 1 Flasche (7.5 dl) Rotwein, z.B. Chianti
- Öl zum Anbraten
- 400 g Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 4 EL Mehl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g grüne Oliven



Zubereitung

1. Das Fleisch mit Knoblauch, Thymian und gedörrten Tomaten in eine Schüssel geben, mischen, mit Chianti begiessen, zudecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
2. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Öl kräftig anbraten. Die Zwiebeln zugeben und mitbraten bis sie kaffeebraun sind. Das Mehl darüber stäuben, mit Marinade ablöschen und aufkochen. Die Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce mit Honig, Aceto Balsamico, Salz und viel Pfeffer abschmecken. Artischockenherzen und Oliven zugeben und nur warm werden lassen.

Beilagen

Dazu passen Teigwaren und Salat.



Nährwerte

Eine Portion enthält:

530 kcal

50 g Eiweiss

26 g Kohlenhydrate

22 g Fett

(ohne Teigwaren und Salat)