

Rezept Schmorbraten

Schmorbraten wird zunächst in heißem Fett kräftig angebraten und bei kleiner Hitze ohne viel Flüssigkeit nur geschmort, auf keinen Fall gekocht.

Zutaten:

1 Bd. Suppengrün
3 Knoblauchzehen
2 kg Rinderbraten (ausgelöste Wade/Schulterstück)
100 g durchwachsener Speck
30 g Butter
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{4}$ l trockener Rotwein
400 g weiße und braune Champignons

Zubereitung:

Das Suppengrün wird als Erstes gewaschen, anschließend die Karotten und Sellerie schälen, klein würfeln, den Lauch der Länge nach aufschneiden, noch einmal unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend in Ringe schneiden.

Den Speck in kleine Würfel teilen, den Knoblauch abziehen und klein hacken.

In einem Bräter die Butter erhitzen und zunächst den Speck darin auslassen, den Knoblauch zugeben.

Anschließend das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und eine ordentliche Prise frisch gemahlener

Pfeffer darüber streuen.

Das vorbereitete Suppengrün hinzu geben und kurz mit andünsten.

Das Ganze mit etwas Rotwein ablöschen, das Fleisch sollte zu einem Drittel bedeckt sein, den Schmorbraten kurz zum Kochen bringen, mit einem Deckel verschließen und anschließend auf kleinster Flamme schmoren lassen.

Der Braten sollte nun ca. 4 Stunden auf dem Herd bleiben, dabei immer wieder überprüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist und eventuell Flüssigkeit nachgießen.

Während dieser Schmorzeit können die Champignons vorbereitet werden. Diese waschen, mit einem Küchentuch abreiben und vierteln.

Eine halbe Stunde vor Ende der Schmorzeit die Pilze zu dem Schmorbraten geben.

Nach 4 Stunden den Braten aus dem Bräter nehmen, die Soße kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignen sich (Band-)Nudeln.

Damit der Braten gut gelingt, sollte das Rindfleisch mit Fett durchzogen und mit Sehnen durchwachsen sein, erst dann bleibt das Fleisch auch nach dem Schmoren schön saftig.

[Zurück zu den Fleischrezepten](#)

[Zurück zu den Regionalen Rezepten](#)