

# So wird es gemacht: Geschmorte Rindswürfel

Das Schmoren ist ob all den im Trend liegenden «à la minute»-Gerichten fast etwas in Vergessenheit geraten. Dabei ist das lange Garen in einem zugedeckten Schmortopf mit relativ wenig Fremdflüssigkeit eine sehr praktische Zubereitungsart mit ausserordentlich schmackhaftem Resultat.



## Kleine Fleischstücke schmoren

Zum Beispiel Saftplätzli, Karbonaden, Voressen, Pfeffer

Fleisch in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, Röstgemüse später dazugeben und mitbraten, überschüssiges Fett entfernen, mit Wein oder Marinade ablöschen, einkochen, mit Fond, Bouillon oder Wasser knapp decken. Zugedeckt weichschmoren, Fleisch herausnehmen, Sauce fertig machen, Fleisch wieder in die Sauce geben.

■ Diese Gerichte können ebenso gut im Ofen wie auf dem Herd zubereitet werden. Wichtig ist so oder so ein Schmortopf mit einem gut schliessenden Deckel.

geben und mitbraten, überschüssiges Fett entfernen, mit Wein oder Marinade ablöschen, einkochen, mit Fond, Bouillon oder Wasser bis zur Hälfte auffüllen, würzen und zugedeckt im auf 160–180 °C vorgeheizten Ofen weichschmoren. Zwischendurch mit Flüssigkeit übergiessen, am Ende der Garzeit das Fleisch warm stellen und mit dem Schmorfond die Sauce herstellen.

■ Das Fleisch ist weich, wenn eine Fleischgabel problemlos hineingleitet und beim Herausziehen kein Fleisch hängen bleibt.



## Gemüse schmoren

Zum Beispiel Rotkraut, Sauerkraut, Wirz, Stangenbohnen

Zwiebeln in Butter andünsten, Gemüse dazugeben, mit Fond oder Bouillon bis zur Hälfte auffüllen, zudecken und weichschmoren.

■ Bohnen und Wirz müssen vor dem Schmoren blanchiert werden. Bei Rotkraut und Sauerkraut ist das nicht nötig.



## Grosse Fleischstücke schmoren

Zum Beispiel Rindsschmorbraten, Lammschulter

Fleisch in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, Röstgemüse später dazu-

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen? Wir sind für Sie da.

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 55  
rezeptberatung@lemenu.ch

# Geschmorte Würfel vom Rindsschulterfilet

Für 4 Personen

Marinieren: Mindestens 4 Stunden

Anbraten: 50 Minuten

Schmoren: ca. 1 Stunde

1 kg Rindsschulterfilet, in Würfel à 40 g geschnitten

Bratbutter zum Anbraten

Marinade:

0,5 l Rotwein

1 Zwiebel, geschält und geviertelt

1 Karotte

1 kleines Stück Sellerie

1 Prise Zimt

1 Lorbeerblatt

20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht

1 Kräutersträusschen mit Thymian und Petersilie

100 g Saucenzwiebeln, geschält

wenig Mehlbutter (½ weiche Butter, ½ Mehl zusammen verkneten)

kalte Butter nach Belieben

Salz, Pfeffer

**1** Am Vortag das Fleisch mit den Zutaten für die Marinade mischen und zugedeckt kühl stellen.

**2** Fleisch und alle anderen Zutaten aus der Marinade heben und abtropfen. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Schmortopf mit Bratbutter anbraten, an den

Pfannenrand schieben und die Gemüse kurz mitbraten.

**3** In einer separaten Pfanne die Marinade aufkochen, abschäumen und zum Fleisch geben. Steinpilze, Kräutersträusschen und etwas Salz dazugeben und mit Wasser knapp decken. Die Saucenzwiebeln beifügen. Zugedeckt weich schmoren.

**4** Das Kräutersträusschen entfernen, den Schmorfond durch ein Sieb in eine Saucenpfanne giessen und das Fleisch warm stellen. Den Schmorfond auf ca. 2 dl einkochen, mit Mehlbutter leicht binden, kalte Butter nach Belieben einschwenken und abschmecken.

**5** Das Fleisch in der Sauce einige Minuten ziehen lassen und mit den Saucenzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.



## SCHWEINSBRATEN AN APFEL SAUCE

Braten: ca. 1¼ Stunden

1 kg Schweinshals

Marinade:

2 EL Senf

2 EL Honig

2 EL Sojasauce

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Salz

2 dl Apfelwein

1 dl Fleischbouillon

2 EL Honig

400 g fest kochende Äpfel, geviertelt

**1** Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Braten damit bestreichen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

**2** Marinade abstreifen, beiseitestellen. Fleisch salzen, in den Schmortopf legen und 20 Minuten im auf 220 °C vorgeheizten Ofen anbraten. Hitze auf 180 °C reduzieren. Apfelwein dazugiessen. Nach weiteren 30 Minuten beiseitegestellte Marinade, Fleischbouillon, Honig und Äpfel dazugeben. Braten während ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Übergiessen mit der Flüssigkeit schmoren lassen.