

## Rezept

# Fleischragout

Ein Rezept von Fleischragout, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>800 g</b> Rindfleisch zum Schmoren (z. B. Schulter oder Hüfte)	je 1 Zweig Salbei und Rosmarin
<b>2</b> frische Lorbeerblätter	<b>2 Zweige</b> Oregano und Thymian
<b>1 EL</b> Salz	je 1 TL Pfefferkörner und Wacholderbeeren
<b>4</b> Zwiebeln	<b>1 Stück</b> Bio-Zitronenschale
<b>2 EL</b> Butter	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1/4 l</b> trockener Weiß- oder Rotwein	<b>1 TL</b> Mehl
Salz	<b>1/8 l</b> Fleischbrühe
Zucker	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit Pfefferkörnern und Wacholder grob hacken.
2. Das Salz mit Kräutermischung und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch unterheben und zugedeckt für 24-36 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Dann die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin in zwei bis drei Portionen anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten, Mehl darüberstäuben und leicht braun werden lassen. Mit Wein und Brühe aufgießen, Fleisch untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. gut weich schmoren. Mit Salz (vorsichtig), Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu passt Polenta oder ein Kartoffelgericht.