

Rezept

Rinderragout mit Orange

Ein Rezept von Rinderragout mit Orange, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Rindfleisch zum Schmoren (Wade oder Schulter)	2 Stangen Staudensellerie
4 Schalotten	1 große Möhre
1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Orange	1 Zweig Salbei
50 ml Orangenlikör (nach Belieben)	2 EL Olivenöl
Salz	400 ml trockener Rotwein
1 TL Honig	Chilipulver (ersatzweise Pfeffer)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 25 g F, 44 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Das Rindfleisch nur von dicken Sehnen und größeren Fettstücken befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Möhre schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Nadeln bzw. Blätter fein schneiden. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale mit dem Zestenreißer abziehen oder mit einem Messer sehr dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Orange auspressen.
3. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen rundherum kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Das Gemüse, die Schalotten und den Knoblauch in das Bratfett geben und kurz andünsten.
4. Nach Belieben mit dem Orangenlikör ablöschen. Den Wein und den Orangensaft dazugießen und den Bratsatz damit loskochen. Das Fleisch wieder dazugeben, das Ragout mit der Orangenschale, Salz und Chilipulver würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, bis das Fleisch zart ist. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit angießen.
5. Das Rinderragout mit dem Honig und eventuell noch etwas Salz und Chili abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und heiß servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.