Rezept

Schmorsteak mit Gemüse

Ein Rezept von Schmorsteak mit Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

2	Möhren
1 Stange	Lauch
900 g	Semerrolle (Schwanzrolle)
	Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Rinderfond (Fertigprodukt)
100 g	Knollensellerie
2	rote Zwiebeln
	Salz
2 EL	Rapsöl
150 ml	trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)
1 TL	Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 10 g F, 50 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Möhren und Sellerie schälen. Zuerst längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in 8 Steaks schneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Eine Schmorpfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 3 Min. kräftig braun anbraten. Die Steaks auf einem Teller beiseitestellen.

3. Das Gemüse in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren braten. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. mitbraten.

4. Wein zugießen, aufkochen und einkochen lassen. 300 ml Wasser, Brühe und Stärke einrühren. Die Steaks in die Sauce legen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 1 Std. 30 Min.-2 Std. weich schmoren. Steaks und Gemüse auf vier Tellern anrichten.