Rinderbraten mit Apfel-Brokkoli-Füllung

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Braten » Rind & Obst

Zutaten (4 Personen)

» 800g Rinderbraten
» 1/2 TL Muskat
» 1 EL Sojasoße
» 1 EL Cognac
» 1 EL Honig
» 1 EL Balsamico Essig
» 1 Schalotte(n)
» 2 EL Öl
» 200g Brokkoli
» 100g getr. Apfelringe
» 1 EL geh. Petersilie
» 1 Eigelb
» 2 EL Semmelmehl
» Salz & Pfeffer
» 200ml Rinderfond
» 50ml Rotwein
» 50ml Holundersaft
» 1 TL Butter/Margarine
» 1 TL Mehl
» 1 TL Kakao
» 2 EL Granatapfel/-äpfel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, eine Tasche einschneiden. Muskat, Sojasoße, Cognac, Honig, Essig verrühren. Fleisch damit bestreichen, ca. 2 Stunden marinieren. Ofen auf 160°C vorheizen.

2. Schalotte abziehen, hacken und in 1EL Öl andünsten. Brokkoli hacken, mit Apfelstücken und Petersilie zur Zwiebel geben, kurz dünsten, etwas abkühlen lassen. Eigelb und Semmelbrösel darunter rühren, salzen und pfeffern.

3. Das Fleisch mit der Masse füllen und mit Küchengarn binden. 1EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten, zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Ab und zu begießen. Häufchen von evtl. übriger Farce in den letzten 10min mitgaren. Braten, Farce-Häufchen warm stellen.

4. Bratensatz mit Brühe loskochen. Rotwein und Holundersaft angießen, um die Hälfte reduzieren. Butter, Mehl und Kakao verkneten, in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Granatapfelkerne unterrühren. Alles evtl. mit Schupfnudeln und Brokkoli anrichten.

Tipp: Rinderhüfte verwenden.

Nährwerte: 550kcal/E46g/F27g/KH26g pro Portion

angelegt am: 05.12.2004 Rezept-Nr: 1337

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke