



Zeitaufwand: **45–50 Minuten**
(zzgl. **Kochzeit von 2,5 Stunden**)

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Topf, Messer**



1. Das Fleisch sollte zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen und ausgepackt werden, damit es langsam Zimmertemperatur annimmt.
2. Als Erstes geben wir den Honig auf das Fleisch und massieren ihn gut ein. Danach darf das Fleisch für 30 Minuten ruhen.
3. Nun vierteln wir die Zwiebeln und putzen schon mal das weitere Gemüse (★).
4. Das Fleisch wird nach der Ruhezeit in Butter oder Öl kräftig angebraten und kurz beiseitegelegt.
5. Im Bratsud schwitzen wir die Zwiebeln an, bis sie glasig sind.
6. Jetzt geben wir das Mehl dazu und schwitzen es kurz mit an. Das Gleiche machen wir danach auch mit dem Tomatenmark. Mit einem guten Schuss Rotwein ablöschen.
7. Nun geben wir das Fleisch wieder in den Topf und fügen den Rinderfond hinzu. Mit dem Rotwein wird der Topf aufgefüllt, bis das Fleisch bedeckt ist.
8. Das Lorbeerblatt dazugeben, salzen und pfeffern.
9. Im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme ca. 2,5 Stunden schmoren lassen.
10. Die Sauce durchsieben. Das Gemüse (★) zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten schmoren lassen.
11. Falls die Sauce noch zu flüssig ist, mit ein wenig Speisestärke binden.

ITADAKIMASU

Für einen Braten

- ca. 600–700 g Rindfleisch (Schulter z.B.)
- Honig
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Rinderfond
- 1 Flasche Rotwein (Burgunder)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 Karotte (★)
- 1/2 Blumenkohl (★)
- 6–8 Champignons (★)
- ggf. Speisestärke zum binden