

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Droske



Svíčková - Rinderbraten mit Sahnesoße

Zutaten

etwa 1,5kg Rinderfilet oder falsches Filet
Speck zum Spicken
Öl zum Braten
700g Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel oder Pastinake)
1 große Zwiebel
8 Pfefferkörner
8 Pimentkörner
4 Wacholderbeeren
5 Lorbeerblätter
Zitronenschale
1 Messerspitze gemahlene Ingwer
Thymian
125 g Butter
etwa 0,5 l Rinderbrühe oder fertige Brühe
1 Becher Sahne
1 Becher Creme Fraiche oder Schmand
2 EL Mehl
Zitronensaft und Salz zum abschmecken
Preiselbeerkompott zum Servieren

Zubereitung

Das Fleisch parieren, abspülen, abtrocknen und mit dünnen Speckstreifen in Faserrichtung spicken. Mit der Rinderbrühe, den Gewürzen und der Butter eine Marinade aufkochen, heiß über das Lendenstück geben. Dieses ein bis zwei Tage darin liegen lassen.

Die Lende herausnehmen und trockentupfen und mit etwas Salz und Pfeffer einreiben. Fett in einem Schmortopf erhitzen, die Wurzelgemüse aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und anbraten (aber nicht zu stark). Dann die Lende von allen Seiten schön anbraten.

Das Fleisch bei mittlerer Hitze (ca. 175° C) im Backofen ca. 1 - 1,5 Stunden langsam braten und dabei immer wieder mit der Marinade begießen.