

## Rindsbraten Tessinerart Rezept



### Zutaten

- 1 Kilogramm vom Rind
- 2 Stk Karotten
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 2 El. Pflanzenöl
- 3 dl Rotwein
- 3 Würfel MAGGI Rindsbouillon
- 1 Zweig Gewürze, Salbei, gemahlen
- 2 Zweige Rosmarin, frisch
- 1 Lorbeerblatt
- 1 pincée Pfeffer aus der Mühle
- 1 pincée Salz

### Zubereitung

1. Braten mit Salz und Pfeffer einreiben und im heissen Öl auf allen Seiten gut anbraten. Die geviertelten Karotten, den geschälten Knoblauch und die ganzen Zwiebeln dazugeben.
2. Mit Rotwein und Bouillon ablöschen und den Braten in den auf 200°C vorgeheizten Backofen stellen.
3. Rosmarin, Salbei und Lorbeerblatt begeben. Das Bratengeschirr decken (evtl. mit Alufolie) und ca. 2 Stunden schmoren lassen. Die Sauce darf ruhig etwas einkochen.
4. Braten herausnehmen, mit Alufolie umwickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Dann in nicht zu dicke Tranchen schneiden.
5. Braten mit den Karotten, dem Knoblauch und den Zwiebeln anrichten.
6. Sauce falls notwendig noch etwas einkochen lassen und eventuell nachwürzen.

#### Nährwerte an

Kohlenhydrate	8.73 G
Energie	299.26 kcal
Fette	12.5 G
Protein	39.71 G

🕒 270 Minutes

⊕ 6 Portionen