

# Rinderbraten im Backofen

rindbrback09q.odt

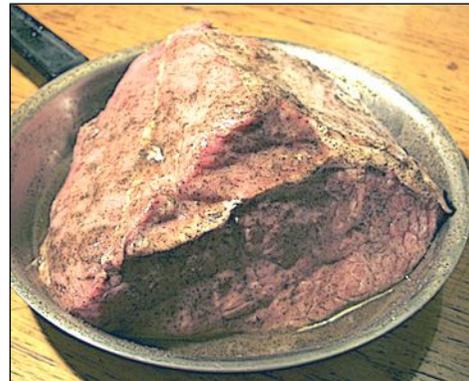
Rindfleisch ist ziemlich teuer, wenn es das selten gibt hat man da großen Hunger drauf. Wenn also mal Rinderbraten als supergutes Angebot zu haben ist, sollte man voll zuschlagen. Dieses Rezept ergibt eine ordentliche Mahlzeit für 4 Personen, und reichlich Bratenfleisch das übrigbleibt und als kalter Bratenaufschnitt verwendet werden soll.

## Zutatenliste für 4 Personen:

1,7 kg Rinderbraten  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Essig  
300 g Parboiled Reis  
1 kg Rosenkohl  
200 ml Sahne  
Mehl

## Zubereitung:

Das Bratenstück waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade anrühren: Erst ÖL mit Salz und Pfeffer verrühren, dann den Essig zugeben und gut umrühren. Den Braten in einem passenden Behälter in der Marinade wenden und wenn möglich ein paar Stunden ziehen lassen.



Der Braten in der Marinade

Eine Ofenfeste Pfanne mit Öl im Backofen auf 220 C° vorheizen. Den Braten in der Marinade wenden und in das Heisse Öl legen. Einen Rest Marinade verwahren. Sofort den Backofen schließen, auf 250 C° stellen und 40 Min. scharf braten. Gucken, dass der Braten und das Bratenfett nicht verbrennt. Notfalls die Temperatur reduzieren.

Den Braten einmal runddrehen und die restliche Marinade darüberggeben. Den Backofen auf 220 C° runterstellen und weitere 60 Min. schmoren lassen. Den Braten in der Mitte durchschneiden und gucken, wie weit er durchgegart ist. Auf die Schnittflächen legen und bei 200 C° etwa 20 bis 40 Min. weiter schmoren, bis er gut durch ist.

Derweil den Reis aufstezten (Rezept s.S. xxx). Dem Rosenkohl die äusseren Blättchen abpellen und mit Salzwasser garkochen. Das Kochwasser abschütten und auffangen.

Wenn der Braten fertig ist, die Pfanne aus dem Backofen nehmen und auf eine heisse Herdplatte stellen. Vorsicht, der Pfannenstiel ist jetzt sehr heiß. Den Braten herausnehmen. Etwas Mehl mit lauwarmen Wasser anrühren und kochendes Wasser im Wasserkocher bereithalten. Das Bratenfett mit dem Kochwasser vom Rosenkohl und kochendem Wasser aus dem Wassrekocher ablöschen, die Sahne zugeben und soviel angerührtes Mehl zugeben, dass eine schöne Sauce mit der richtigen Konsistenz entsteht. Kurz aufkochen, evtl. kochendes Wasser zum Verdünnen oder mehr angerührtes Mehl zum Andicken zufügen.

Die Sauce in eine kleine Schüssel füllen und mit dem Reis, dem Rosenkohl und dem Braten auf dem Tisch servieren.



Das Fleisch das übrigbleibt in den Kühlschrank stellen und die nächsten Tage als superguten Bratenaufschnitt verwenden.

Vorbereitungszeit:	0 - 5 Std.	Kosten pro Portion:	3,40€
Zubereitungszeit:	2 ½ Std.	Kalorien pro Portion:	1227
Schwierigkeitsgrad:	Schwieriger	K: 81g	F: 53g E: 107g