

Rinderbraten im Minibackofen mit Steckrübe

rindminibst08q.odt

Der Minibackofen ist platzsparend, stromsparend und eignet sich gut für kleinere Bratenstücke. Wegen der geringen Leistung brät der Braten langsamer und wird dadurch besser.

Zutatenliste für 3 Portionen:

- 800 g Rinderbraten
- 4 EL Öl
- Salz, Paprika, Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 1 TL Essigessenz
- 600 g Steckrübe
- 1 EL Margarine
- Estragon
- 200 g Reis
- 2 EL Mehl
- 50 ml Sahne



Der Braten auf passendem Blech fertig für den Minibackofen

Zubereitung:

Die Marinade anrühren: in einer Schüssel erst Öl mit Salz, Paprika und Pfeffer verrühren, dann Zucker und Essigessenz hinzufügen und weiter verrühren. Den Braten darin wenden und abgedeckt im Kühlschrank 1 bis 12 Stunden ziehen lassen.

Den Minibackofen mit einer kleinen Fettpfanne mit 3 EL Öl auf 200° vorheizen. Die Fettpfanne sollte nicht viel größer sein als der Braten, damit das Fett beim Braten nicht verbrennt. Wenn die Fettpfanne nicht in die Führungen des Minibackofen passt, kann man sie auf einen Rost legen.

Den Braten nochmal in der Marinade wenden und dann in die heiße Fettpfanne legen und 45 Min. bei 200° schmoren.

Den Braten umdrehen und die restliche Marinade drüber gießen, weitere 2 Stunden schmoren. Dabei gucken, dass der Braten nicht verbrennt, sobald er schön braun ist, die Hitze auf 180° reduzieren.. Zwischen-

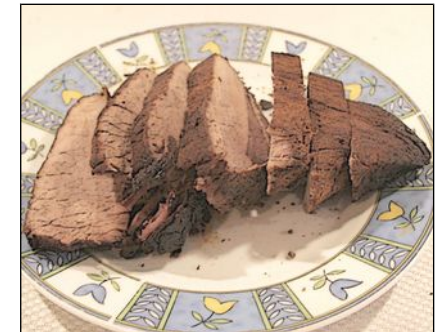
durch öfter mal etwas kochendes Wasser angießen, das der Sud nicht verbrennt, und den Braten noch 2 mal rumdrehen.

Den Reis rechtzeitig aufsetzen (Parboiled Reis s.S. xxx), das nach insgesamt 2 ¾ Stunden Bratzeit alles gemeinsam fertig wird. Die Steckrübe noch in Stifte schneiden und in einem Topf mit Margarine, etwas Wasser, Salz und Estragon etwa 15 Min. kochen, dabei gucken, das die Rübenstücke noch knackig bleiben.



Steckrübe kleinschneiden

Zum Schluss wird noch die Sauce gemacht. Eine Tasse mit dem Mehl und eine Tasse mit lauwarmen Wasser bereitstellen. Nach und nach von dem lauwarmen Wasser in das Mehl mit einer Gabel einrühren, bis etwa die Konsistenz von Sahne erreicht ist. Kochendes Wasser im Wasserkocher bereithalten. Das Fleisch aus der Fettpfanne nehmen und auf einen Teller legen. Das Bratensud in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 50 ml Sahne hinzufügen und etwas von dem angerührten Mehl zugeben. Das ganze unter Rühren aufkochen. Ist die Sauce zu dünn, noch mehr angerührtes Mehl zugeben, ist sie zu dick etwas von dem kochendem Wasser zugeben.



Quer zur Faser aufschneiden

Den Braten quer zur Faser aufschneiden, und zusammen mit dem Reis und den Steckrüben auf dem Tisch servieren.

Tip: je länger die Bratzeit, desto zarter der Braten. Zu lange zu heiß verbrennen aber erst die Ecken, dann die ganze Kruste. Kleinere Bratenstücke gehen schneller, größere brauchen länger.

Vorbereitungszeit:	1 - 12 Std.	Kosten pro Portion:	2,72 €
Zubereitungszeit:	170 Min.	Kalorien pro Portion:	906
Schwierigkeitsgrad:	schwieriger	K: 77 g	F: 28 g E: 64 g