

Matrosen-Fleisch

Für 6 Portionen

1 kg Rindfleisch	500 g Zwiebeln	200 ml Rotwein
4 Stk. Knoblauchzehen	550 ml Bratensaft	2 Stk. Essiggurken
150 g Knollensellerie	150 g Karotten	150 g gelbe Rüben
150 g Petersilwurzeln	200 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer
Majoran, Thymian	Zucker, Mehl	Essig, Öl

Fleisch zuerst der Länge nach in Streifen, dann in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Ca. 1 TL Zucker in 3 EL Öl anschwitzen. Zwiebeln zugeben, goldgelb rösten, mit Wein und 1 Spritzer Essig ablöschen.

Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und zerdrücktem Knoblauch würzen. Fleisch zugedeckt weich dünsten (ca. 50 Minuten); nach halber Garzeit Bratensaft zugießen.

In der Zwischenzeit Gurken klein schneiden.

Wurzelgemüse schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser weich kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Gegen Ende der Garzeit Sauerrahm mit 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl gut vermischen, Ragout damit binden und aufkochen.

Kurz vor dem Anrichten Gemüse und Gurken zugeben, Ragout kurz köcheln. Als Beilage passen Nockerln.

Theresa Schrems am 01. August 2025