

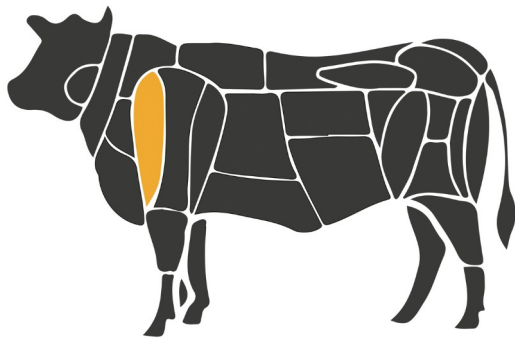


Bio von der Weide
auf den Teller



Ein Rezept von Andreas Zawada, Küchenleiter der
Betriebsgastronomie der Berliner Stadtreinigung

Rindersaftbraten mit Gemüse



Zutaten (für 100 Personen)

25 kg Falsches Filet vom Bio-Weiderind
2 L Rapsöl
3 kg Zwiebeln
2 kg Möhren
2 L zweifach konzentriertes Tomatenmark
Etwas Mehl

Gewürze: Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß,
Thymian, Lorbeer und Piment

Zubereitung

1. Bio-Weiderindfleisch scharf anbraten, Zwiebeln und Möhren begeben und mitschmoren, danach kurz das Tomatenmark noch mit schmoren. Mit Wasser aufgießen, so dass das Fleisch bedeckt ist. Dann für 2,5 bis 3 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch butterweich ist.
2. Das Bio-Weiderindfleisch aus dem Bratenfond nehmen. In einem weiteren Topf Margarine zum Schmelzen bringen. Danach das Mehl einrühren (Mehlschwitze).
3. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:
 - 3a: Den Fond köcheln lassen und die Mehlschwitze dort langsam einrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und gut durchkochen. Dafür darf die Mehlschwitze aber nicht zu fest sein. Am Ende mit den Gewürzen abschmecken.
 - 3b: Auf die warme Mehlschwitze unter ständigem Rühren den Fond aufgießen. Durchkochen und nochmal abschmecken.

Servieren mit Petersilienkartoffeln und Buttergemüse