

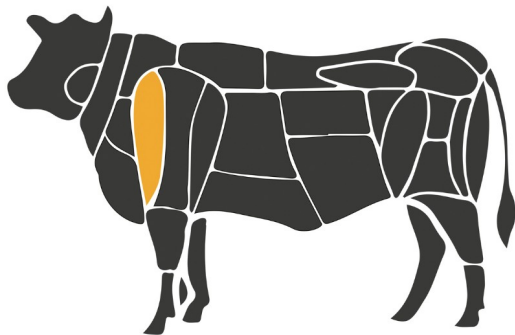


Bio von der Weide
auf den Teller



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

Sauerbraten mit falschem Filet



Zutaten (für 100 Personen)

30 kg	Falsches Filet vom Bio-Weiderind
2 L	Rapsöl
2 kg	Zwiebeln
2 kg	Karotten
3 L	zweifach konzentriertes Tomatenmark
	Ggf. etwas Mehl

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

Marinade: Zwiebeln, Karotten, Butter, Essig,
Wasser, Piment, Lorbeer, Wacholder, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Marinade zwei Tage zuvor vorbereiten:
Hierfür die Zwiebeln und Karotten klein würfeln und kurz in etwas Butter andünsten. Mit Wasser und Essig ablöschen. Gewürze hinzugeben und den Sud gut 10 Min aufkochen. Weitere 10 Min. ziehen lassen. Den Braten für zwei Tage im Kühlschrank in der abgekühlten Marinade einlegen.
2. Nach der Einlagezeit abtropfen lassen (Fond nicht wegschütten) und den Braten in einem großen Topf scharf von allen Seiten anbraten. Die Zwiebeln für die Sauce begeben, kurz mit schmoren lassen. Dann das Tomatenmark begeben und auch kurz schmoren lassen.
3. Die Hälfte des Fonds durch ein Sieb lassen und dann damit das Bio-Weiderindfleisch ablöschen. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Deckel drauf und leicht köcheln lassen, bis das Bio-Weiderindfleisch butterweich ist.
4. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:
 - 4a. 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 Abschmecken mit Gewürzen nicht vergessen.
 - 4b. Auf die warme Mehlschwitze unter ständigem Rühren den Fond aufgießen. Durchkochen und nochmal abschmecken.

Dazu passen Knödel und Rotkohl oder Rosenkohl