

Kochen mit Klaus

Was den Franken schmeckt:

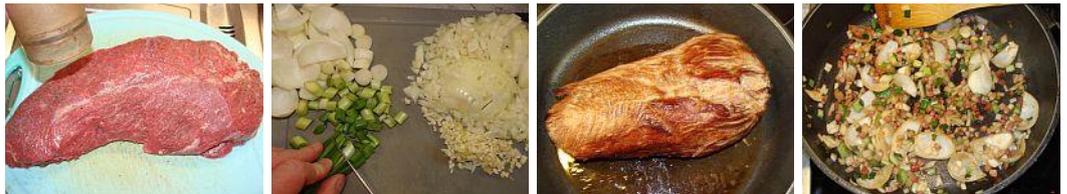
Klausis falsches Filet

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 1,5 kg falsches Filet (Rind), Salz, Pfeffer, 8 Wacholderbeeren,
- 1 Lorbeerblatt, 3 Zwiebeln, 2 Knobzehen, 100 g Tomatenmark,
- 2 Lauchzwiebeln, 1 rote Paprika, 250 ml Rotwein 250 ml Rinderbrühe
- 1 P. Fix für Braten, 2 EL Bratensaft, Petersilie, Öl

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocknen, rundum salzen u. pfeffern. 1 Zwiebel achteln, Lauch in Ringe schneiden, Rest Zwiebeln u. Knobi fein, Paprika klein würfeln. Braten in heißem Öl rundum braun braten, entnehmen u. warmhalten. Beeren u. Lorbeer in ein Tee-Ei geben.



2. Schinkenwürfel, Zwiebelachtel, Lauch, ½ Zwiebeln, ½ Knobi im Bratfett andünsten u. entnehmen. Restl. Zwiebeln u. Knobi mit Öl anbraten, Tomatenmark mitbraten u. mit Wein u. Brühe ablöschen. Braten, Tee-Ei, Paprika u. Schinken-Gemüse zugeben. Abgedeckt ca. 2 Std. köcheln lassen. Alle 30 Min. den Braten wenden.



3. Tee-Ei entfernen. Braten entnehmen u. warmhalten. Sauce mit Fix u. Bratensaft dicken, salzen, pfeffern u. Petersilie einrühren.



4. Braten in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden u. mit Sauce zur Beilage servieren.

Tipp des Chaoten: Dazu fränkische Klöße u. Rotkraut reichen.

