

## Saftiger Rinderbraten mit Zwiebelsoße

### Zutaten:

Ca. 1,2 kg Rinderbraten  
7 Zwiebeln  
½ Stange Lauch, in grobe Ringe  
100g Knollensellerie, in grobe Stücke  
2 Karotten, grob geschnitten  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
4 EL Tomatenmark  
1 Liter Gemüse – Brühe, Instand  
3 Lorbeerblätter  
2 EL Wacholderbeeren  
2 EL Senf, mittelscharf  
2 EL Mehl  
Salz und Pfeffer



### So funktioniert es!

Das Fleisch, mit dem Senf, ringsum einreiben  
Eine Zwiebel in Würfel geschnitten, eine Knoblauchzehe fein gehackt.  
Fleisch und Gemüse in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen.  
Für 1 – 4 Std. kühl, marinieren lassen.

### So geht es weiter!

Kräftige Gemüsebrühe extra mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
Das Tomatenmark, in der Brühe auflösen.  
Eine Zwiebel, ungeschält, halbiert und das andere Gemüse in den Ofenmeister geben.  
Die Brühe, dazu geben.

### So geht es weiter!

Das Fleisch, aus der Tüte nehmen und zum Gemüse und Brühe im Ofenmeister geben.  
Das Fleisch, etwas in das Gemüse drücken, sodass 1/3 vom Fleisch nicht bedeckt ist.  
Die Zwiebeln und Knoblauchstücke von der Oberfläche des Fleisches in die Soße schieben.

### Backofen auf 240C vorheizen!

Den geschlossenen Ofenmeister für 20 Minuten in den Ofen stellen.  
Die Temperatur dann auf 190C senken und für weitere 50 Minuten, siehe mein Tipp, mit Deckel backen.

### In der Zwischenzeit 5 – 6 Zwiebeln in Halbringe hobeln!

In etwas Butter anbraten bis sie leicht Farbe annehmen, mit Mehl bestäuben und weiter anbraten.

### Der Braten ist fertig!

Das Fleisch, aus dem Ofenmeister heben und die Soße durch ein Sieb abgießen.

Das Fleisch zurück in den leeren Ofenmeister geben und warmstellen.

Es dürfen ruhig 20 – 30 Minuten sein.

Mit einem Teil der Soße die Zwiebeln ablöschen und anschließend die ganze Soße dazu geben und etwas köcheln lassen.

**Die Soße nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

### **Mein Tipp**

Das Fleisch sollte je 1cm Höhe, an der höchsten Stelle gemessen, für 10 Minuten im Ofen sein.

Dazu gibt es Spätzle und Blaukraut

### **Spätzle Teig**

500g Spätzle Mehl, 5 Eier, etwas Salz und Zitronenabrieb.

Am Anfang 250ml Wasser dazu geben und mit der Küchenmaschine verrühren

Mit zusätzlichem Wasser den Teig so einstellen, dass ein Brei entsteht, der gut, aber nicht zu leicht vom Löffel zieht.

Mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser hobeln.

Kommen die Spätzle an die Oberfläche sind sie fertig

**Guten Appetit!**