

## Gefüllter Rinderbraten

### Zutaten:

Ca. 1,2 kg Rinderbraten, aus der Hüfte  
 ½ Stange Lauch grob geschnitten  
 Ca. 60g Knollensellerie, grob geschnitten  
 1 Karotten, grob geschnitten  
 2 Zwiebeln, geviertelt  
 70g Tomatenmark  
 1 Liter Rinder oder Gemüsebrühe  
 150ml Rotwein  
 1 Lorbeerblatt + 20 Wacholderbeere  
 2 EL Senf  
 1 EL Speisestärke  
 20g Zuckerrübensirup  
 Salz und Pfeffer



### Für die Füllung

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
 Je 1 rote, grüne, gelbe Paprika, klein gewürfelt  
 100g Schinkenwürfel  
 100g Emmentaler, in kleine Würfel geschnitten  
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 Pfeffer, Zitronenpfeffer, Chili  
 etwas Öl

### So funktioniert es!

Im Topf mit etwas Öl die Schinkenwürfel auslassen, nicht knusprig braten.  
 Das geschnittene Gemüse dazu geben und für kurze Zeit anschwitzen.  
 Mit Pfeffer, Zitronenpfeffer und etwas Chili würzen.  
 Aus dem Topf, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

### Im gleichen Topf!

Das grob geschnittene Gemüse, mit etwas Öl anbraten. Eine Zwiebel, zurückhalten.  
 Nach kurzer Zeit das Tomatenmark mit anrösten.  
 Wenn sich Röstaromen gebildet haben und am Topfboden ansetzt, mit der Hälfte des Rotweins ablöschen  
 Wieder anrösten und den Vorgang wiederholen.  
 Das 3. und letzte Mal mit etwas Brühe ablöschen und anschließend die Brühe komplett angießen.  
 Die zurückgehaltene, geviertelte Zwiebel, in die Soße geben und die Soße nur noch ziehen lassen.

### So geht es weiter!

In den Rinderbraten, mit scharfem Messer, von der schmalen Seite eine Tasche schneiden.  
 Dafür mittig mit dem Messer in das Fleisch stechen, bis 3 - 4 cm vor dem Ende

Mit der Messerschneide vorsichtig zum seitlichen Rand des Bratens fahren und eine Tasche ins Fleisch schneiden.

Das Messer drehen und wieder bis zum Ende ins Fleisch fahren und den gleichen Schnitt zum Rand des Bratens auf der anderen Seite durchführen.

Man kann mit der freien Hand spüren, wo sich das Messer im Fleisch befindet und kann so ertasten, wo die Klinge gerade ist, um ein Durchschneiden zu vermeiden.

### **So geht es weiter!**

Die Käsewürfel mit dem abgekühlten Gemüse mischen und in die Tasche im Rindfleisch füllen, Mit Hilfe eines Kochlöffels, das Gemüse bis zum Ende der Tasche stopfen.

Die Öffnung mit 2 -3 Zahnstocher verschließen.

Das Fleisch, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit dem Senf einreiben.

### **Backofen auf 240C vorheizen!**

Die warme Soße, in den Ofenmeister gießen.

Das Fleisch in die Soße, auf das Gemüse setzen und etwas in die Soße drücken, sodass noch ein Drittel vom Fleisch unbedeckt ist.

Deckel aufsetzen und für 35 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Nach dieser Zeit, die Temperatur auf 190 – 200C senken und für weitere 50 – 55 Minuten backen.

### **So geht es weiter!**

Das Fleisch aus dem Ofenmeister, auf ein Brett setzen, mit einem Schaber und etwas Soße den Rand des Ofenmeisters abreiben, um so die Röstaromen in die Soße zu wischen.

Die Soße durch ein Sieb, in einem Topf abgießen und durchdrücken.

Den Braten wieder in den leeren Ofenmeister geben und den Deckel wieder aufsetzen.

10 – 15 Minuten ruhen lassen.

### **Die Soße!**

In etwa 100ml Wasser, 20g Zuckerrübensirup und die Speisestärke lösen und zur Soße geben.

Die Soße einmal aufkochen lassen und abschmecken.

### **Mein Tipp:**

Zum Braten passt trotz der Gemüsefüllung, Blumenkohl oder Brokkoli

Als Beilage passen Kartoffeln oder Nudeln

Den mit Senf eingerieben Braten, 1 Std. kühl ruhen lassen.

**Guten Appetit!**