



BÖFFLAMOTT

👉 FÜR 4 PERSONEN 👈

- 600 g Rindfleisch (aus dem Bug)
- 1/2 l Rotwein
- 2 EL Weinessig
- 100 g Sellerie
- 150 g Schalotten
- 100 g Möhren
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- Fleischbrühe
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- 1 Zweig Rosmarin

Das Rindfleisch zusammen mit Rotwein, Essig, Gewürzen, Ingwer und Rosmarin einlegen und im Kühlschrank zwei Tage beizen.

Sellerie, Schalotten und Möhren schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Die Zitrone waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundherum braun anbraten. Die Beize aufheben.

Tomatenmark und Gemüsewürfel, Zitrone und Knoblauch zugeben und mit anrösten.

Mit etwas Beize ablöschen und diese einkochen lassen. Dann mit der restlichen Beize und der Brühe auffüllen und im auf 160 °C vorgeheizten Backofen 2 Stunden schmoren.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und die Sauce passieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

Tipp

Als Beilage Semmelknödel
und Blaukraut.