

# Geschmorter Rindsbraten mit Fenchelsamen, Lorbeer und Piment

Zubereiten: ca. 35 Min. / Schmoren: ca. 120 Min.  
Für 4 Personen

## Zutaten

- 800 g Schulterbraten vom Schweizer Rind
- 1 EL Fenchelsamen
- 8 Pimentkörner
- 3 Zwiebeln
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- 2 TL Tomatenpüree
- 6 dl Bouillon
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen (à 425 ml)
- 1 EL Kurkuma, gemahlen
- Zitronensaft



**heimisch**

Mehr Infos zum Projekt unter  
[www.heimisch-zh.ch](http://www.heimisch-zh.ch)

## Zubereitung

1. Fenchelsamen und Pimentkörner im Mörser grob zermahlen. Rindsbraten damit einreiben. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Rindsbraten darin auf höchster Stufe von allen Seiten anbraten und salzen. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomatenpüree unterrühren und mit Bouillon auffüllen. Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca. 2 Stunden garen. Dabei von Zeit zu Zeit wenden. Wenn nötig etwas Wasser nachfüllen.
3. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Kichererbsen zugeben und unter Schwenken langsam erhitzen. Kurkuma zugeben und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Rindsbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kichererbsen servieren.

## Zubereitung

Dazu passt ein Blattsalat.

Lecker...

### Projektpartner:

