

# Geschmorte Rinderbeinscheiben

Zubereiten: 45 min.

Für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Beinscheiben vom Rind
- 6 Zwiebeln, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 10 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 2 EL Thymian
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 400 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- Mehl
- etwas Zitronenabrieb und Petersilie
- Oliveöl oder flüssige Margarine



**heimisch**

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

## Zubereitung

1. Die Rinderbeinscheiben ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur erreichen lassen. Abwaschen abtrocknen. Den Fett- rand einschneiden. Dann gut salzen und pfeffern. Danach mehlieren und sanft über der Spüle das überschüssige Mehl abklopfen.
2. Eine grosse tiefe Pfanne mit Olivenöl oder flüssiger Margarine erhitzen. Die Scheiben von beiden Seiten braun anbraten.
3. Auf einen Teller legen und die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne rösten, Tomatenwürfel und Mohrrüben dazugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kurz braten. Dann ca. 1 EL Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
4. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen und die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben. Die Scheiben samt ausgelaufenem Saft auf das Röstgemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Stunden auf kleinster Flamme schmoren.
3. Vor dem Servieren noch mit frisch gehackter Petersilie und Zitronenabrieb bestreuen.

Lecker...

### Projektpartner:



GUT, GIBT'S DIE  
SCHWEIZER BAUERN.  
[www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)

