

Angusrindfleisch in Obstwein gebraten

Ein Rezept von Marliese Heinzmann

Endlich ist es wieder soweit, der Frühling ist da und alles blüht und grünt. Die meisten Kälber sind schon geboren, die Gans sitzt auf ihren Eiern und jeden Tag trällern die Vögel ihr Balzlied. Herrlich, wenn wir die Zeitungen und das Radio, Fernseher und Computer nicht einstellen würden, wären wir im Paradies.

Trotz aller Besorgnis über die Welt, fällt mir ein neues Rezept ein. Aus einer Klosterküche im fernen Niederbayern.

Zutaten: 1 kg Rindfleisch (Bratenstück), Olivenöl, Thymian, Salbei, Rosmarin, Petersilie gehackt, etwas Mehl, ½ l Obstwein, 1 Eßl. Tomatenmark, Pfeffer und Salz.

Zubereitung: Das Fleisch in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Etwas Mehl mit den Gewürzen mischen und die Fleischwürfel darin wenden. Die Fleischwürfel im heißen Öl rundherum anrösten, ablöschen mit dem Obstwein und das Tomatenmark dazugeben. Bei geringer Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Gelegentlich umrühren und wenn nötig mit Obstwein nachgießen. Köstlich, wer will kann geschmortes Gemüse dazu servieren.

Da wir ja immer noch Fastenzeit haben, der Bauer verzichtet auf Alkohol und Süßigkeiten, kann als Vorspeise einen Wiesensalat anrichten. Löwenzahn, Bärlauch, Sauerampfer, Kerbel, Giersch und Rauke kennt jeder und grünt zur Zeit vor der Haustür, da der Blattsalat im Mistbeet noch nicht gelungen ist. Wir wünschen Euch einen schönen Frühling und ab und zu kann man ja Musik im Radio hören.

Eure Marliese von der Wiese

Rezepte unter www.hochholz.de