

Geschmorte Rinderbeinscheibe

Zutaten:

1 Rinderbeinscheibe, TK Suppengemüse, Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Cherrytomaten, etwas Tomatenmark, 3 EL Mehl, 2 EL Olivenöl, 250 ml Rotwein, Salz, Pfeffer, Petersilie, Pimentkörner, Lorbeerblätter, geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Die Rinderbeinscheiben mit etwas Mehl bestäuben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Öl in einem Pfanne erhitzen. Beinscheiben darin auf jeder Seite 3 Min. kräftig anbraten und herausnehmen. Das TK Gemüse mit geschnittenen Zwiebel und den Knoblauch in einen Bräter geben. Dazu kommen die restlichen Zutaten wie Tomatenmark die Dosentomaten, Rotwein, und die Lorbeerblätter. Alles nochmals vermengen. Im Anschluss die Beinscheibe auf den Schmoransatz legen. Den Bräter mit einem Deckel oder Alufolie abdecken. Das ganze bei 170° Umluft für 2,5 Stunden gar schmoren lassen. Das Fleisch ist durchgegart, wenn es sich einfach vom Knochen lösen lässt und leicht zerfällt.

Guten Appetit!