



Rindsragout mit Rotweinsauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

800 g Rindsragout

400 g Karotten

300 g Weisskabis

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 EL Bratbutter

Salz, Pfeffer

2 Lorbeerblätter

2 EL Tomatenpüree

6 dl Rotwein

6 dl Kalbsfond

Fleisch in Würfel à ca. 2 cm schneiden. Karotten längs halbieren, in mundgerechte Stücke schneiden. Kohl halbieren, Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Bratbutter in einer weiten Pfanne erhitzen. Fleisch dazugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter, Tomatenpüree, Zwiebeln, Knoblauch, und Gemüse dazugeben. Weitere 2 Minuten dünsten. Mit Rotwein und Fond ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt Rösti.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 90 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 51 g Eiweiss, 32 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/700 kcal