

Rinderbraten mit Senfkruste - Senfbraten

Für 4 Portionen:

1 kg Rinderbraten (aus der Oberschale),
Salz, weißen Pfeffer aus d. Mühle,
1 EL Öl,
4 EL Orangenmarmelade,
4 EL Apfelmus,
4 EL Dijonsenf,
2 EL Weißweinessig od. Obstessig,
1 TL getrockn. Thymian,
1 EL gehackte Blattpetersilie,
2 Zwiebeln, 2 Karotten,
100 g Knollensellerie,
¼ l trockenen Weißwein,
½ l Fleischbrühe (Instant);
4 EL Creme fraiche,
weißen Soßenbinder,
Alufolie od. Deckel

Zubereitung :

Das Fleisch kurz abspülen unter fließendem Wasser, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und das Fleisch rundherum kräftig anbraten.

Den Backofen in der Zwischenzeit auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Braten in den Ofen stellen und auf mittlerer Schiene eine ¾ Std. braten. Die Zwiebeln schälen, die Karotten schaben und den Sellerie schälen, alles klein schneiden und ebenfalls zu dem Braten geben. Mit einem Deckel oder Alufolie die erste ¾ Std. beim Braten abdecken. Wenn das Gemüse etwas angebraten ist, geben sie nach und nach die Fleischbrühe und den Wein zu. In der Bratpfanne sollte immer ca. 2 cm. Flüssigkeit stehen.

In der Zwischenzeit die Orangenmarmelade mit dem Apfelmus, dem Senf, dem Essig und dem Thymian und der Blattpetersilie vermischen.

Nachdem der Braten nun eine ¾ Std. im Backofen gegart hat, bestreichen Sie ihn dick mit der Orangen-/Senfmasse und garen den Braten offen nochmals eine ¾ Std.. Immer wieder Fleischbrühe und den restl. Weißwein nachgießen, Den Bratenfond zum Schluss mit ¼ l heißem Wasser lösen, durchsiehen und mit Creme fraiche verrühren und nachwürzen. Sie können die Soße auch je nach Geschmack etwas mit Soßenbinder andicken.

Serviertipp : Dazu passt Bandnudeln und Karottengemüse

Guten Appetit wünschen die Kochbären.