SCHMORBRATEN AUF SALLYS ART

Würziger Rinderschmorbraten mit Bohnen und Kartoffeln aus dem Ofen.

Zubereitungszeit
30 Minuten

Kochzeit
mind. Stunden

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 8

ZUBEREITUNG

Etwa 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch jeweils von allen Seiten sehr scharf anbraten und heraus nehmen. Das Fleisch in einen Schmortopf legen, am besten unten die Beinscheiben und darüber das große Stück vom Bug. Das Fleisch gut mit Salz und Pfeffer würzen. In der selben Pfanne nochmal 2 EL Olivenöl erhitzen und die Bohnen rundum anbraten, heraus nehmen und über dem Fleisch verteilen. Nochmals 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel in Ringe schneiden und darin ca. 2-3 Min. anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz durch rühren und mit Brühe ablöschen. Oregano, Rosmarin und Lorbeerblätter zufügen. Aufkochen lassen.

Die Brühe gemeinsam mit den Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen. Nun sollte der Bräter zur Hälfte mit der Flüssigkeit gefüllt sein. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Deckel verschließen und nun den Braten bei 180 °C Oberunterhitze für mindestens 1,5 Stunden schmoren.

Anschließend die Kartoffeln schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit in den Bräter geben. Nochmals mindestens 1 Stunde garen.

Anschließend kann der Braten serviert werden.

Dieser schmeckt auch am Folgetag hervorragend und kann im Ofen bei 180°C aufgewärmt werden. Bei Bedarf nochmals Kartoffelscheiben zufügen und für 40 Min. mit garen.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

ZUTATEN:

- [ ] **1700 g** Rindfleisch (vom Bug)
- [ ] **3** Beinscheiben vom Rind
- [ ] Olivenöl
- [ ] **1 kg** Brechbohne (TK)
- [ ] **4** Zwiebeln
- [ ] **50 g** Tomatenmark
- [ ] **1 l** Fleischbrühe
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] **1 EL** Oregano
- [ ] **1 EL** Rosmarin
- [ ] **4** Lorbeerblätter
- [ ] **1 kg** Kartoffel (festkochend, geschält)