

# Rinderragout

- für 4 Personen -

## Zutaten:

600 g Rindfleisch zum Schmoren  
8 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Rapsöl  
200 ml Gemüsebrühe  
100 ml Rotwein  
½ TL Salz  
½ Bio-Zitrone (Schale)  
½ Pfeffer  
½ EL Wacholderbeeren  
2 Blätter Salbei  
2 Zweige Oregano und Thymian  
1 Blatt frischer Lorbeer  
10 Nadeln Rosmarin  
Mehl

## Zubereitung:

Die fein gehackten Kräuter mit Salz, Pfeffer und den gebrochenen Wacholderbeeren mischen · Rinderfleisch in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden, mit der Kräutermischung marinieren und 2 Tage ziehen lassen · Fleisch in Rapsöl anbraten · wenn das Fleisch kross ist, die Zwiebeln dazu geben · sind die Zwiebeln braun, Mehl dazu geben, umrühren und mit Gemüsebrühe und Rotwein auffüllen · alles ca. 1 Stunde garen lassen

## Nährwertangaben:

1 Portion = 267 kcal, 1 g Ball., 100 mg tier. Chol.  
= 0 KHE