

Arenenberger Sonntagsbraten

Für 4 Personen

ca 1,2 kg Rindsbraten, evt. gespickt, in ein nicht zu weites Gefäss legen



**Rezeptsammlung
Inforama,
Ressort Hauswirtschaft**

www.inforama.ch

Beize

1	Zwiebel	fein schneiden
2	Knoblauchzehen	vierteln
1	Lorbeerblatt	
2	Nelken	
6	Wachholderbeeren	
etwas	Lauch	in feine Streifen schneiden
wenig	Rüebli	in Würfeli schneiden alles zum Fleisch in die Schüssel geben

1-2 Liter Apfelwein, Suure Moscht darübergiessen, Fleisch muss mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt mindestens 5, maximal 14 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen. Braten 1-2 mal wenden

Zubereiten

		Braten aus der Beize nehmen, mit Haushaltspapier abtupfen. Beize mit allen Zutaten aufkochen, absieben und beiseite stellen.
100 g	Speckwürfeli Salz, Pfeffer, Paprika	anbraten, herausnehmen und beiseite stellen Braten würzen und in einer Bratpfanne kräftig anbraten, herausnehmen
	Mehl	Rösten, mit der Beize ablöschen, aufkochen und Braten hineinlegen, auf kleinem Feuer ca. 2 Stunden schmoren
100 g	Sultaninen (nach Belieben)	
50-100 g	Silberzwiebeln	in den letzten 20 Minuten mitkochen Braten vor dem Tranchieren 10-15 Minuten ruhen lassen. Sauce abschmecken

Tipp

Dazu passt z.B. Polenta mit Frühlingszwiebel

Kurshinweis:

**Kochen mit Rindfleisch –
from nose to tail
herrliche Alltagsgerichte
mit verschiedensten
Stücken vom Rind**

Mit den verschiedensten Zubereitungsverfahren, von Niedertemperaturgaren bis zum Schmoren, bereiten wir an diesem Abend ein Buffet mit einer grossen Auswahl an Fleischgerichten zu. Geschmortes Ragout, saftiger Schulterbraten, Ochschwanz, das perfekte Entrecote, Special Cuts und «ds Gschnätzlete» zeigen die wunderbare Vielfalt des Rindfleischs auf!

Der gemütliche Abend richtet sich an jede Frau und jeden Mann, egal ob mit oder ohne Kochkenntnissen!

**Donnerstag, 3. Mai 2018,
19.00-22.00 Uhr
Schulküche INFORAMA
Waldhof, Langenthal**

Kursleitung:
Ursula Brönnimann
Anmeldung:
www.inforama.ch

Auf in die Küche!