

Rinderragout genial regional

Allgäuer Gemütlichkeit – Gutes Fleisch will Weile haben



ca. 3,5 h



Für 4 Personen



Bio-Rinderragout

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
3-4 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
4 Knoblauchzehen
Rosmarin frisch oder getrocknet
2 Lorbeerblätter
1 Handvoll getrocknete Steinpilze
1 Zimtstange
1 kg Ragout oder Gulasch vom Allgäuer Bio-Rind
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer
2 Dosen stückige Tomaten
½ l Rotwein

Als Beilage passt Kartoffelpüree oder püriertes Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln und Rüben.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Zwiebeln kleinschneiden und die Karotten und den Staudensellerie grob würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit den ganzen Knoblauchzehen, den Kräutern, den Steinpilzen und der Zimtstange etwa 5 Minuten darin anschwitzen.

Das Ragout oder Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln.

Das Fleisch mit dem Gemüse in einen ofenfesten Topf oder Bräter geben, anschließend die Tomaten, den Wein und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Topf oder Bräter mit Deckel fest verschließen und für etwa 3 Stunden in den vorgeheizten Ofen schieben. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter und die Zimtstange entfernen.



Ein Projekt der Öko-Modellregion
Oberallgäu Kempten