

Gespickter Rindsbraten

Marinieren: mehrere Stunden

1 ¼ kg **Rindsbraten**, z. B. Schlüsselriemen/
runder Mocken, Eckstück vom Metzger spicken lassen

Marinade

1 Esslöffel **Senf**
1 Esslöffel **Öl**
1 Esslöffel **Worcestershiresauce**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
2 **Sardellenfilets**, kalt ab gespült,
fein gehackt
1 Esslöffel **Herbes de Provence**

alles gut verrühren, Fleisch damit bestreichen,
zugedeckt im Kühlschrank mehrere
Stunden marinieren. Marinade abstreifen,
beiseite stellen, Fleisch mit Haushaltspapier
trockentupfen

1 Teelöffel **Salz**

würzen

wenig **Mehl**

damit bestäuben

Bratbutter zum Anbraten

im Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch
ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn
sich eine Kruste gebildet hat, heraus-
nehmen. Hitze reduzieren, Bratfett mit
Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig
Bratbutter begeben

1 **Kalbsfüsschen**, kalt ab gespült,
trockengetupft
2 **Rüebli**, in Stücken
1 **Zwiebel**, besteckt mit
1 **Lorbeerblatt** und 1 **Nelke**

alles anbraten

2 dl **Weisswein**

dazugiessen, auf die Hälfte einköcheln

1 dl **Fleischbouillon**

wenig dazugiessen, Fleisch mit restlicher
Marinade wieder begeben, Hitze reduzieren,
zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std.
schmoren. Braten von Zeit zu Zeit wenden
oder mit der Bouillon übergiessen. Braten
herausnehmen, vor dem Tranchieren
zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen

1 Teelöffel **Maizena express braun**

unter Rühren begeben, aufkochen,
ca. 1 Min. kochen

3 Esslöffel **Kapern**

3 **Tomaten**, geschält, entkernt,
gewürfelt

begeben, nur noch heiss werden lassen

nach Bedarf **Salz und Pfeffer**

Sauce würzen, zum Braten servieren

