

# Französisches Rinderragout



## Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Rindergulasch
- 1/2 Bio-Orange
- 600 - 700 ml Rotwein
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Kräuter  
(6 Zweige Rosmarin, 6 Stiele Thymian, 8 Stiele Petersilie)
- 400 g Möhren
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rinderbrühe / Bouillon
- 200 ml passierte Tomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

62 kcal  
3 g Eiweiß  
2 g Fett  
5 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 1 h + 24 h Marinierzeit  
+ 1 h 20 min Garzeit**

## Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1,5 x 1,5 cm große Stücke schneiden. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben sowie Saft auspressen. Beides mit Rotwein, Lorbeerblättern und Kräutern in eine große Schüssel geben. Fleisch dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Folie abdecken, kalt stellen und 24 Stunden marinieren.
2. Am nächsten Tag Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln. Fleisch aus der Marinade nehmen. Marinade durch ein Sieb passieren.
3. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Einen feuerfesten Bräter auf dem Herd erhitzen. Olivenöl dazugeben und Fleisch in zwei bzw. drei Etappen scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
5. Möhren- und Selleriewürfel in den Bräter geben und 3-4 Minuten anschwitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und 1-2 Minuten anrösten. Mit Marinade, Rinderbrühe und passierten Tomaten ablöschen. Fleisch zurück in den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Rosmarin dazugeben, mit einem Deckel abdecken und im heißen Ofen 1 Stunde garen.
6. Bräter aus dem Ofen nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchrühren und weitere 20-30 Minuten - ohne Deckel - im heißen Ofen garen.
7. Wenn das Fleisch zart ist, Bräter aus dem Ofen nehmen und mit Baguette servieren.



## REISER RÄT

In Frankreich reicht man traditionell Baguette zum Ragout. Sie können aber auch Gnocchi, Pasta oder Knödel dazu reichen.

