

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 19:19:36 CET

Beschreibung

Zutaten

1 kg mageres Rindfleisch, 75g Speck, 500g Zwiebeln, Mehl, 0,5 l Landbier, 0,5 l Fleischbrühe, Zucker, Essig, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Thymian, Salz, Pfeffer, Petersilie, 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Speckwürfel in der Pfanne auslassen, darin die Rindfleischwürfel braun anbraten und in eine Kasserolle geben. Zwiebelringe anbraten und über das Fleisch verteilen. Mehl im Bratfett anschwitzen und mit Bier und Fleischbrühe löschen. Soße einkochen lassen und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Über das Fleisch gießen und bei 180 Grad im Backofen 90 Minuten schmoren lassen. Dazu Brot und Salat.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	