

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 18:10:03 CEST

Beschreibung

Zutaten

1 kg Rindfleisch (Filet) im Ganzen
125-150 g Räucherspeck in dünnen, langen Scheiben
3-4 EL Schweineschmalz
4 große feingeschnittene Zwiebeln
2 der Länge nach dünn geschnittenen Karotten
3 EL Tomatenmark
2 Gläser dunkles Bier

Zubereitung

Das Fleisch in etwa 2cm Abstand 4-5cm tief einkerben und die Schnittstellen mit je einer Scheibe Speck füllen, salzen und pfeffern.

Das Fleisch mit einem Faden fest umwickeln, mit Zwiebeln im Schweineschmalz gut anbräunen und Karotten wie Tomatenmark zugeben. Mit dem Bier löschen. Braten unter häufigen Begießen weiter bräunen. Wenn er gar ist, die Sauce durch ein Sieb gießen.

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 | |