



Bio-Fleisch
mit Biografie

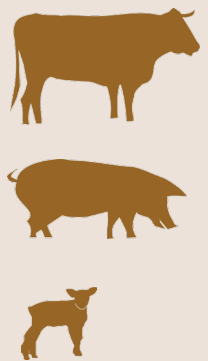


Zutaten für 2 Personen:

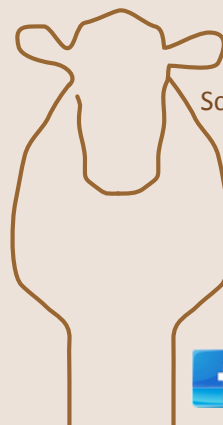
ca. große Beinscheibe vom Bio-Rind, 6 EL Traubenkernöl, 1 große Karotte, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ca. 150 g Sellerie, 1 Porreestange, 1 Zweig Rosmarin, 3 Zweige Thymian und Oregano, 1 EL Tomatenmark, 0,3 l Brühe oder Fond, 1/8 l Rotwein, 1 Strauß Petersilie, Mehl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Beinscheibe mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, dann im Öl im Schmortopf kräftig anbraten. Ofen auf 200 Grad heizen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Gemüse in kleine Würfel schneiden und kurz mit anbraten. Brühe, Wein und Tomatenmark verrühren und hinzugeben, dann die Kräuter dazu. Im Ofen 75 min. schmoren, dann Ofen ausstellen und noch ca. 20 min. ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken.



Guten Appetit!



Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

Schwaaner Landstr. 184 . 18059 Rostock

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034

