



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Beinscheiben vom Rind mit Orangen



Zutaten für 2 Personen:

2 Beinscheiben, 1 große Bio-Orange, 250 ml trockener Rotwein, 400ml Tomatenpüree, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 1/3 TL Kardamom, 1/3 TL Zimt, 4 Pimentkörner, etwas Salz, Öl

Zubereitung:

Die Beinscheiben im Bräter in Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen. Beides hinzugeben. Nelken, Kardamom, Zimt und Piment hinzufügen, sowie etwas Salz. Die Orange gut waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf die Beinscheiben legen. Tomatenpüree hinzugeben, kurz aufkochen und auf kleiner Flamme 2,5 h köcheln lassen.

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Beinscheiben in unseren Paketen:
>> Classic
>> Premium

Guten Appetit!

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de