

# Geschmorte Rinderbeinscheiben

Für 4 Personen

## Zutaten:

- 4 Beinscheiben vom Rind (3-4 cm dick, ca. 1,5 kg)
- Salz, Pfeffer
- 4 Tomaten
- 4 Zwiebel, gewürfelt
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt od. mit Salz zerdrückt
- 3 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Rotwein
- 125 ml Rinderfond
- 2 EL Tomatenmark, schwach gehäuft
- 2 Lorbeerblätter

*Vorbereitung ca. 45 Minuten, Kochzeit 3-4 Stunden*

1. Die Fleischscheiben kurz waschen, abtrocknen, salzen und pfeffern. Tomaten überbrühen, häuten, grob würfeln.
2. In einem großen Bräter (oval) Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Die Zwiebelwürfel anbraten, bräunen. Anschließend Knoblauch, Thymianblättchen (und Stiele) und Tomatenmark kurz anrösten. Tomatenwürfel zugeben. Mit Wein und den Fond angießen.
3. Die Beinscheiben wieder in den Bräter geben, die Lorbeerblätter dazugeben, den Deckel auflegen und alles auf allerkleinster Stufe mindestens 3 Stunden ganz behutsam schmoren lassen (die Sauce sollte ganz leicht köcheln).
4. Die Beinscheiben herausnehmen, das Fleisch vorsichtig von den Knochen lösen, Mark kann man mitessen oder weglassen, ebenso Haut und Fettränder. Die Sauce durch ein Sieb geben und nach Wunsch mit Speisestärke binden.
5. Dazu passen Bandnudel und grüner Salat.

*Am besten man bereitet, wegen der langen Garzeit das doppelte Rezept, zu. Da die Fleischscheiben dann zum Teil übereinander liegen sollte man sie nach der halben Zeit einmal umsetzen. Die Sauce ist reichlich.*

*Man kann alles schon am Vortag zubereiten, die Sauce dann noch nicht binden, und dann am nächsten Tag aufwärmen.*

*Macht man das 3-fache Rezept benötigt man 2 große ovale Töpfe.*

*Tipp: Rindermark vor der Zubereitung grob und vorsichtig auslösen und für Markklößen verwenden*