



## HOCHLANDRINDER – SUURE MOCKE

Zutaten für 4 Personen:

800g Hochlandrinder-Schulterbraten oder Ragout (Pfeffer)

### Beize (Fleisch einlegen)

Je 1/3 der ganzen Flüssigkeit:

Boullion

Rotwein

Essig

Karotten

Lauch

Sellerie

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Das Fleisch in ein Keramik- oder Chromstahlgeschirr einlegen. (Nur frisches Fleisch einlegen, aufgetautes eignet sich nicht.) Das Fleisch muss ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. An einem kühlen Ort zugedeckt ca. 1 Woche stehen lassen.

Danach das Fleisch ringsum anbraten, die Flüssigkeit mit dem Gemüse und Fleisch kochen lassen bis das Fleisch gar ist (ca 1.5 Stunden). Mit dem Sud eine Sauce machen. Entweder mit dunkler Bratensauce oder mit geröstetem Mehl/Maizena.

**Rezept von Erika Schär, Koppigen**

Guten Appetit wünscht Ihnen