

Rinderragout mit Kürbis



- **1,25 kg Rinderschulter** in 3 cm große Stücke schneiden, **350 g Schalotten** halbieren und **1 Knoblauchzehe** in feine Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne **2 EL Olivenöl** erhitzen und die Hälfte des **Rindfleischs** bei starker Hitze 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit **Salz, Pfeffer** würzen und herausnehmen. **1 EL Olivenöl** erhitzen, das übrige **Fleisch** gleichermaßen anbraten und herausnehmen.
- Die **Schalotten** im Bratfett 5 Minuten andünsten. Danach den **Knoblauch, 1 EL Tomatenmark** und **1 TL Zucker** dazugeben und anrösten.
- Mit **200 ml Rotwein** ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
- Weitere **500 ml Rotwein** zugießen und aufkochen lassen. Das **Fleisch, 6 Pimentkörner** und **3 Lorbeerblätter** hinzugeben und bei milder Hitze zugedeckt 2 Stunden schmoren lassen.
- **500 g Kürbis** in 2 cm große Stücke schneiden und diese 20 Minuten vor Ende der Kochzeit unter das Ragout geben. Mit **Salz, Pfeffer** abschmecken.

Zutaten (4 Pers.)

- 1,25 kg Rinderschulter
- 500 g Kürbis
- 350 g Schalotten
- 700 ml Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Tipp 1

Die Schale des Hokkaidokürbis muss nicht entfernt, sondern kann mitgegessen werden.

Tipp 2

Als Beilage passen Semmelknödel hervorragend zu diesem Gericht.

Tipp 3

Das Gericht lässt sich sehr gut vorbereiten. In diesem Fall den Kürbis erst beim Aufwärmen hinzugeben, da die Stücke sonst zu weich werden und zerfallen.

Wir wünschen guten Appetit.

100%
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf www.vitaminkiste-lendersdorf.de