



## GESCHMORTE BEINSCHEIBEN VOM HEIDERIND

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 1-1,2 kg Rinderbeinscheibe  
Salz, Pfeffer  
2 EL Senf  
2 EL Senf  
2 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel  
wer mag 1-2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
3 EL Rapsöl  
500 ml Rotwein  
1 Pfund Möhren  
1 Staudensellerie  
1 Bund Petersilie

optional: Zitronenzesten

Die Beinscheiben waschen, trocken tupfen und von der Hautseite her mit einem Messer etwas einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern, mit Senf und Tomatenmark bestreichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise auf beiden Seiten anbraten, bis es braun ist. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und ggf. Knoblauch im Bratfett kurz andünsten, mit Wein aufgießen. Fleisch und Thymian zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten garen.

Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und in ca. 1-2 cm Stücke schneiden.

Möhren und Staudensellerie zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten schmoren. Zwischendurch bei Bedarf etwas heißes Wasser zugeben.

Das Fleisch herausnehmen, man kann es vom Knochen lösen und klein schneiden oder in Scheiben belassen. Petersilie klein hacken und unter das Gemüse (bzw. klein geschnittenen Fleisch) rühren. Wer mag mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer nach Geschmack nachwürzen.

