



BOEUF STROGANOFF VOM HEIDERIND

Zutaten für 4-5 Personen:

ca. 500 g - 600 g gereifte Second Cuts (z. B. Flank, Skirt, Teres Major vom Heiderind)
650 ml Rinderbrühe
(Unsere Empfehlung: Knochensuppe – siehe Rezept Nr. 5)

1 Becher saure Sahne, 250 ml
400 g Champignons
4 Gewürzgurken
2 rote Zwiebeln/Schalotten
½ vorgegarte rote Bete
gehackte Petersilie oder besser Gartenkresse
Salz/Pfeffer/Zucker
1 TL Tomatenmark
50 ml Weißwein
Butter
gutes Rapsöl

optional für die besondere feinere Note: Himbeeressig,
1 EL Preiselbeer-Konfitüre

Das Fleisch wird in dünne Streifen (ca. 1 x 5 cm) geschnitten. Die Gewürzgurken und die Rote Bete werden ebenfalls in dickere Streifen geschnitten, während die Zwiebeln und Champignons in feine Scheiben geschnitten werden. In einer großen Pfanne wird Butter erhitzt und die Fleischstreifen darin angebraten, bis sie schön goldbraun sind. Während das Fleisch brät, werden die Champignons separat in einer anderen Pfanne angebraten und anschließend zur Seite gestellt.

Nun die Zwiebeln kurz anbraten und das Tomatenmark hinzufügen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und das Ganze für etwa 10 Minuten köcheln lassen, sodass sich die Aromen gut verbinden. Anschließend wird die restliche Brühe, das angebratene Fleisch und die Champignons in die Pfanne gegeben und kurz geköchelt. Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Für die Marinade werden Preiselbeer-Konfitüre, Himbeeressig, Salz, Zucker und Rapsöl miteinander vermischt und damit die Rote Bete und die Gewürzgurken mariniert. Anschließend werden die marinierten Zutaten zusammen mit der sauren Sahne hinzugefügt.

Das Gericht wird mit frischem Brot serviert und mit Petersilie oder Gartenkresse garniert.

In der besonderen Heiderind-Variation empfehlen wir statt des Filets das zart gereifte Fleisch der Kurzbratstücke wie Flank, Skirt, Teres Major (Second Cuts).

