



**famila**  
besser als gut!

**QUALITÄTS  
FLEISCHEREI**

— Seit 1974 —

**Kochen Sie heute:**

## **Rinderbäckchen mit Kartoffelstampf und Fingermöhren in Orangenbutter**

### **Zubereitungszeit**

ca. 3,5 Stunden

### **Zutaten für 4 Personen**

#### **Für die Rinderbäckchen:**

1 kg Rinderbäckchen  
500 g Karotten  
500 g Sellerie  
700 g Zwiebeln  
1 TL Salz  
2 EL Bratöl  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Portwein  
1 L Rotwein  
500 ml Rinderfond  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Pfeffer  
2 TL Piment  
2 TL Wacholderbeeren  
2 Zweige Thymian  
2 EL Speisestärke  
2 EL Balsamicoessig

#### **Für den Stampf:**

1 kg Kartoffeln, mehligkochend  
2 EL Butter  
100 ml Milch  
Salz und Pfeffer

#### **Für die Gemüsebeilage:**

500 g Mango  
200 g Handvoll Babyspinat  
4 EL Rote Zwiebel  
1 Orange  
1 Zitrone  
Salz und Pfeffer

## So gelingt's:

### Zubereitung

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden.

**Die Rinderbäckchen** abtupfen und mit Salz würzen. In einem großen Bräter/Dutch Oven das Öl erhitzen und die Rinderbäckchen von allen Seiten scharf anbraten. Die Bäckchen herausnehmen, das vorbereitete Gemüse hineingeben und ebenfalls scharf anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Bäckchen wieder in einen Topf geben, mit Portwein ablöschen und mit dem Stabfeuerzeug flambieren. Hierbei ist äußerste Vorsicht vor der Stichflamme geboten.

Portwein, Rotwein sowie den Rinderfond angießen. Den Pfeffer grob im Mörser zerstoßen und zusammen mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Piment und Thymian in die Soße geben. Den Bräter/Dutch Oven abdecken und für 3 Stunden im Ofen schmoren. Das Fleisch mit der Schaumkelle herausnehmen und warmhalten.

 **3 Stunden**  **160°C**

Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit andicken. Mit Salz und Pfeffer sowie Balsamicoessig abschmecken.

Während das Fleisch im Ofen schmort, **die Beilagen** vorbereiten. Die Kartoffeln schälen und in ausreichend kochendem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln stampfen und mit Butter, Milch und Gewürzen verfeinern. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Möhren hineingeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Saft von Orange und Zitrone sowie 100 ml Wasser ablöschen und für 10 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder etwas Wasser hinzugeben. Die Erbsen ebenfalls in die Pfanne geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderbäckchen aus dem Ofen nehmen und mit den übrigen Zutaten anrichten und servieren.

 **Mhh lecker!**

**Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!**

Ihre familia Qualitätsfleischerei