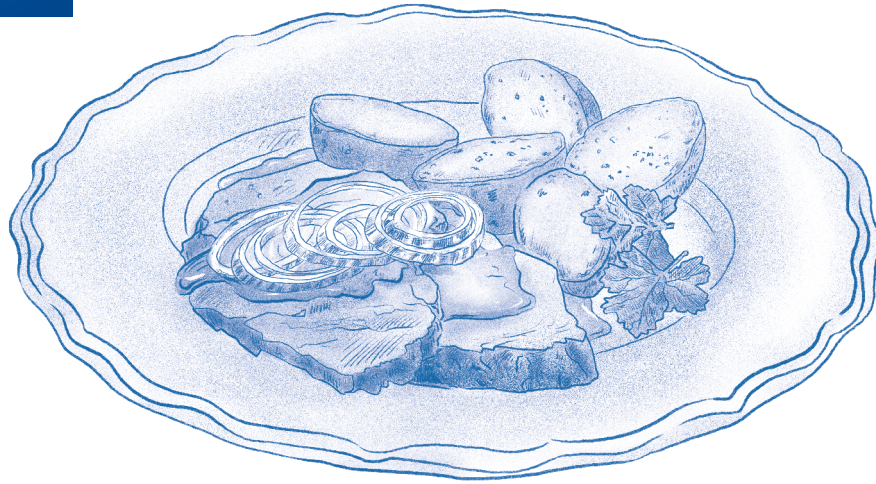




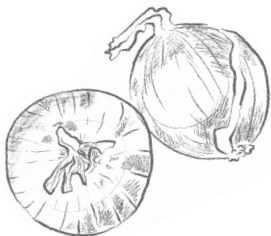
Ein LandZunge-Gasthof empfiehlt:

ZWIEBELFLEISCH VOM ALLGÄUER BRAUNVIEH

8 Rezept für 4 Portionen | ⌚ Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Zutaten – Bratensoße

- 1 EL Bratöl
- 1 kg Kalbsbratknochen oder Ochsenschwanz
- Wurzelgemüse (1/2 Lauch, 1 Karotte, 1/8 Sellerie)
- 1 EL Tomatenmark
- 0,25 l Rotwein
- 2 l Wasser
- 2 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 1 EL Salz



Zutaten – Zwiebelfleisch

- 800 g gesiedetes Rindfleisch (z. B. Bugblatt, Dicker Bug oder Bürgermeisterstück)
- 1 EL Bratöl
- etwas Majoran
- 0,25 – 0,5 l der zuvor hergestellten Bratensauce
- 1 Zwiebel

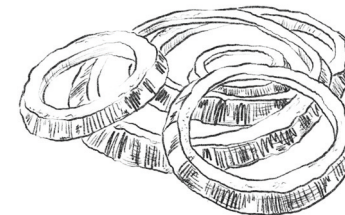


Das Allgäuer Original Braunvieh gilt heute als gefährdete Rasse. Das Braunvieh wurde deshalb in die sogenannte „Arche des Geschmacks“ des Slow Food Deutschland e.V. aufgenommen, dessen Ziel u. a. der Schutz gefährdeter Rassen ist.



Zubereitung

1. Das Rindfleisch optimalerweise bereits am Vortag sieden.
2. Für die Bratensoße das Bratöl im Topf erhitzen, dann Knochen und Wurzelgemüse darin scharf anbraten.
3. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitrösten. Anschließend mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen. Die Gewürze zugeben und alles für ca. 4 Stunden ziehen lassen.
5. Danach die Knochen herausnehmen und den Topfinhalt durch ein feines Sieb passieren. Den gewonnenen Sud im Topf so lange reduzieren, bis dieser andickt und eine Soße entsteht. Die Bratensoße nach Belieben abschmecken und verfeinern. Falls für die Bratensoße Ochsenschwanz verwendet wird, diesen alternativ zur Brotzeit oder als Suppeneinlage servieren.
6. Für das Zwiebelfleisch anschließend das Bratöl in eine Pfanne geben und etwas Majoran einstreuen.



Im Allgäu gibt es einige Landwirte und Initiativen die sich auf die Vermarktung von Allgäuer Rindfleisch spezialisiert haben. Auch die Initiative „Allgäuer Hornochse“ der Öko-Modellregion Oberallgäu Kempten fördert gezielt die Vermarktung von Bio Rindfleisch- und Wurstprodukten. Ebenso steht das „Günztal Weiderind“ für eine naturschutzorientierte Landwirtschaft.

7. Das gesiedete und in Scheiben geschnittene Fleisch mit der in Ringe gehobelten Zwiebel scharf anbraten und mit 0,25 – 0,5 l der zuvor hergestellten Bratensoße Alles 3 – 4 Minuten schmoren lassen.
8. Das Zwiebelfleisch aus der Pfanne nehmen und heiß servieren.
9. Dazu passen gut geröstete Bratkartoffeln oder hausgemachte Eier-Spätzle.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:
kulinarischeserbe.allgaeu.de

