



Angusbrust aus dem Ofen

Zutaten

-
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 kg Angus-Rinderbrust (vom Steindlhof)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Öl
- 500 ml Wasser

- 50 ml Sahne
- 2 El Stärke
- Salz, Pfeffer
- Thymianzweig frisch



Zubereitung

Den Ofen auf 125 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Fleisch trockentupfen, überschüssiges Fett abschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Möhren und Zwiebeln kurz mitbraten. Anschließend 500 ml Wasser zugießen. Zugedeckt im heißen Ofen ca. 5 – 5,5 Std. schmoren. Während des Schmorens immer wieder mit dem Schmorsud übergießen.

Nach ca. 5 bis 6 Stunden aus dem Ofen nehmen, die Rinderbrust vorsichtig aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

Den Schmorsud durch ein Sieb passieren und in einen Topf geben. Mit dem Thymianzweig auf dem Herd um die Hälfte einkochen lassen, je nachdem wie die Konsistenz der Soße gewünscht ist kann man sie mit etwas Stärke und Wasser abbinden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Sahne abschmecken.

Die Brust in Scheiben schneiden und gemeinsam mit der Soße servieren. Als Beilage habe ich ein Mediterranes Kartoffel-Parmesan-Püree und glasierte Lauchzwiebeln und Tomaten serviert.

Ich wünsche einen guten Appetit!