

## Schmorbraten

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 kg	Rinderbraten		
	Öl	1 El	Tomatenmark
400 g	Mirepoix (= Röstgemüse aus Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lauch)		
100 ml	Wein (oder Brühe)	2 El	Mehl
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian	ca. 1 l	brauner Fond
	Lorbeer, Piment, Wacholder, Nelke		

z. B. Schulter, Tafelspitz, Bürgermeisterstück

### Zubereitung:

1. Backofen auf 150 °C (Heißluft) vorheizen.
2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.  
Öl in einem entsprechendem Geschirr (mit passendem Deckel) erhitzen.  
Fleisch von allen Seiten anbraten.
3. Fleisch entnehmen und das Röstgemüse in das Geschirr geben.  
Röstgemüse ca. 3-4 Minuten rösten und bräunen.  
Dabei den Bräunungsgrad (Bratensatz) des Geschirrbodens im Auge behalten.
4. Mit Wein oder Brühe ablöschen und einkochen bis sich eine Glace (Bratensatz) bildet.  
2 bis 3x wiederholen
5. Tomatenmark zugeben und mitrösten.
6. Ansatz mit Mehl bestäuben und kurz rösten (braune Roux).
7. Braunen Fond angießen.  
Bratensatz lösen und den Saucenansatz aufkochen.  
Gewürze zugeben.  
Angebratenes Fleisch in den kochenden Saucenansatz legen.
8. Fleisch im heißen Backofen mit geschlossenem Deckel ca. 1 ½ bis 2 ½ Stunden schmoren.
9. Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen.  
Sauce kurz mixen und durch feines Sieb passieren.  
Evtl. entfetten, reduzieren und abschmecken.  
Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

## Grundzubereitungsart: Schmoren - Braisieren

Schmoren ist ein kombiniertes Garverfahren durch Anbraten in heißem Fett (Röststoffe / Farbe und Aroma) und anschließendem Weitergaren nach Zugabe von Flüssigkeit in einem Kochgeschirr (Braisiere oder Kasserolle) mit Deckel im Ofen. Schmoren wendet man vor allem bei bindegewebereichen Fleischteilen an.

Durch das Garen in Flüssigkeit lagern die Bindegewebe Wasser an, werden gelockert und dadurch zart und kaubar.

### **Arbeitsablauf:**

- Fett in einem entsprechenden Kochgeschirr erhitzen
- Vorbereitetes, gewürztes Fleisch (z. B. Rinderbraten, Rouladen) anbraten.

### **Es entstehen Farb- und Geschmacksstoffe.**

- Fleisch herausnehmen.
- In dem Bratfett das Mirepoix (Röstgemüse) rösten und bräunen.
- Mit Wein ablöschen und einkochen bis sich eine Glace (Bratensatz) bildet, 2 bis 3x wiederholen.
- Tomatenmark zugeben und rösten.

### **Abbau der Säure**

- Mit Mehl stauben.

### **Bindung der Soße.**

- Mit Flüssigkeit (Fond, Brühe) auffüllen, Bratensatz lösen und den Saucenansatz aufkochen.
- Das Fleisch wieder zugeben.
- Gewürze zugeben, Geschirr zudecken und im Ofen bei milder Temperatur (ca. 150 °C) schmoren.
- Geschmortes Fleisch herausnehmen.
- Sauce passieren, entfetten, evtl. reduzieren und abschmecken.
- Sauce zum Fleisch gießen.

**Anwendung:** Schmorbraten, Sauerbraten, Rouladen, Schmorsteaks, Gulasch, Ragout, Keule und Schulter von Lamm und Wild.



**Durch Schmoren wird eine intensive Bräunung des Garguts sowie eine gehaltvolle, dunkle Soße erzielt.**