

SENFBRATEN *Rezept von BUFFALO BRAND*

Zutaten für 6 Personen:

(pro Portion etwa 1510 Joule / 360 Kalorien)

1kg Bisonfleisch aus der Oberschale
1 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
4 Esslöffel Orangenkonfitüre
4 Esslöffel Apfelmus
4 Esslöffel Senf
2-3 Esslöffel Obstessig
1 Teelöffel feingehackter Thymian
1 Esslöffel gehackte Petersilie
2 Zwiebeln
1 kleine Möhre
100 g Knollensellerie
1/8 l trockener Weißwein
1/4 l heiße Fleischbrühe (Instant)
4 Esslöffel Crème fraiche Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG.

Das Fleisch waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Konfitüre mit Apfelmus, Senf, Essig, Thymian und der Petersilie verrühren und die Oberseite des Bratens dick damit bestreichen. Den Braten im Backofen in einer Bratpfanne auf der mittleren Schiene 1/2 Stunde garen.

Die Zwiebeln und den Sellerie schälen, die Möhre schaben und alles würfeln. Nach 20 Minuten Bratzeit je die Hälfte des Weines und der Fleischbrühe um den Braten gießen. Nach 40 Minuten Bratzeit Fleischbrühe zugießen, das Gemüse in die Bratpfanne legen und mitgaren. Den Braten anrichten. Den Bratenfond mit wenig heißem Wasser lösen, durchsiehen und mit restlichem Weißwein und der Crème fraiche verrühren.

Das passt dazu: breite Nudeln oder Spätzle.

Guten Apetit Ihre Hofmetzgerei Wiesheu