

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 2 Std.
Energiewert/Person: ca. 1365 kJ/325 kcal



SCHMORBRATEN WAHNSINN

750 g	Rindsbraten (z.B. runder Mocken)
¾ TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Bratbutter
150 g	rote Zwiebeln
3	unbehandelte Orangen
1 dl	Appenzeller Alpenbitter
1 EL	Thymianblättchen (z.B. Orangenthymian)
	Salz und Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung

Fleisch würzen. Bratbutter im Brattopf erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, Fleisch wieder begeben.

Zwiebeln vierteln, zum Fleisch geben. Von einer Orange wenig Schale dazureiben, Orangen auspressen. Vom Appenzeller Alpenbitter 1 EL beiseite stellen, Rest mit dem Orangensaft zum Fleisch giessen, aufkochen. Die Hälfte des Thymians begeben.

Schmoren im Ofen: ca. 2 Std. zugedeckt in der unteren Hälfte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens. Braten nach der Hälfte der Schmorzeit wenden. Herausnehmen, Braten vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Beiseite gestellten Appenzeller Alpenbitter zur Schmorflüssigkeit geben, Flüssigkeit etwas einköcheln, würzen. Sauce zum angerichteten Braten servieren, mit restlichem Thymian bestreuen.