

Portweinfilet mit Semmelknödel alla Gramue

Thema: Genussmomente mit wenig Aufwand

Saison: „Saisonlos“

Besonderheit: altes Gebäck eignet sich gut für Semmelknödel

Zu Beachten: einem guten Fleisch muss man auch Zeit zum Köcheln geben

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 2 Personen)

2 Stk	Rinderfilets (es gehen auch RinderschnitzerIn) – ja ca. 150g
2	Zwiebel (rot)
1/2	chinesischer Knoblauch
200 ml	Portwein
250 ml	Brühe
5	Wacholderbeeren
1	Gewürznelke
1 EL	Tomatenmark
3 Zweige	Rosmarin (2 davon für die Deko)
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Öl



Zubereitung

Die Wacholderbeeren mit der Nelke im Mörser zerdrücken und damit das in kleine Filets geschnittene Rindfleisch gemeinsam mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Zwiebel in breitere Halbmonde schneiden (ca. 2cm dick) und den Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite kräftig anbraten und im Backrohr warm stellen. Im restlichen Öl die Zwiebel anrösten, den Knoblauch dazugeben kurz mitbraten und das Tomatenmark unterrühren. Mit dem Portwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit der Brühe aufgießen. Einen Zweig Rosmarin dazugeben, das Fleisch einlegen und für ca. 1,5 Stunden köcheln lassen, sodass die Soße einreduzieren kann.

Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer nach Wunsch abschmecken. Dazu eignen sich hervorragend selbstgemachte Semmelknödel für die wir sehr oft auch altes nicht sortenreines Brot und Gebäck (auch Vollkorn, usw.) verwenden.



Gutes Gelingen und Guten Appetit