Karottenochse von Tina

ZUTATEN

600 g Wadschinken (für 4 Personen)

400 g Karotten

1 Kräuterbüschel (Lorbeerblätter, Thymianzweige)

Mehrere ganze Zwiebeln

Rotwein, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Wadschinken in 2-cm-Würfel schneiden und im Bräter (französischen Schmortopf) mit Öl scharf anbraten. Sobald das Fleisch zusammengegangen ist, eventuell ausgetretenes Wasser abgießen.

Zwiebeln kreuzweise einschneiden und mit dem Kräuterbüschel zum Fleisch geben. Mit Rotwein auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist.

Die in Stäbchen geschnittenen Karotten hinzugeben und eine ¾-Stunde stark kochen, dann die Hitze reduzieren.

Zum Schluss salzen und pfeffern, danach Fleisch 10 min ziehen lassen, kurz vor dem Servieren noch einmal aufkochen.

Beilage: Kartoffelpüree.

© 3-Karottenochse.docx