

# Kathrins Pulled-Beef

## Für 4 Personen

- 1 EL Bratfett
- 1.3 kg Fleisch vom Natura-Beef  
(z.B. Schulter- oder Halsbraten)
- 2 EL Fleischgewürz
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL Senf
- 2 Knoblauchzehen
- 2 dl Rotwein
- ½ 1 Bouillon
- 1 Zwiebel

## Kochbuch

### «Kathrins Natura-Beef Fleischküche»

Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. In der Reihe «Landfrauen kochen» hat sie ein Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.



(Foto: Jasmin Sprecher)

Ofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch würzen und mit Senf einreiben. Bratfett in einer Bratpfanne heiss werden lassen und das Fleisch rundum gut anbraten, Fleisch in einen Bräter mit Deckel legen. Zwiebeln und Knoblauch etwas zerkleinern, im Bratensatz andünsten, mit Rotwein ablöschen und mit Bouillon auffüllen, zum Fleisch giessen. Zugedeckt im Ofen ca. 4 bis 5 Stunden schmoren. Fleisch herausnehmen, in Alufolie einpacken und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit zwei Gabeln pullen.

## Beilagen

Dazu passt Rotkabissalat, Barbecue-Sauce und Hamburgerbrötchen.