

# Kathrins Natura-Beef Braten im Bio-Bergheu geschmort

Für 4 Personen

## Natura-Beef Braten

800 g	Braten bspw. Schulter Natura-Beef
2 TL	Fleischgewürz
1 EL	Fett oder Öl
1	Zwiebel
5 dl	Rotwein
5 dl	Bouillon
80 g	Butter
1 dl	Rahm
	Bio-Bergheu

## 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.



Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Fleisch mit Fleischgewürz (siehe Kochbuch «Kathrins Natura-Beef Fleischküche») gut würzen. Fett in einer Bratpfanne sehr heiss werden lassen, Fleisch rundum anbraten, herausnehmen. Feingeschnittene Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz andünsten, mit Rotwein ablöschen und mit der Bouillon auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte vom Heu in einen Bräter (mit Deckel) legen, Fleisch dazugeben und mit dem restlichen Heu bedecken. Flüssigkeit dazu giessen. Zugedeckt in den vorgeheizten

Ofen schieben, 10 bis 15 Minuten erhitzen, bis die Sauce köchelt, dann Ofen zurückschalten auf 120 Grad. Braten rund 3 Stunden schmoren. Eventuell etwas Flüssigkeit nachgiessen. Sauce absieben, aufkochen, Butter unter Rühren beigegeben, Rahm ebenfalls dazugeben, abschmecken.

Fleisch aus dem Heu nehmen, in Tranchen schneiden und mit der Sauce servieren.

## Beilagen

Dazu passen zum Beispiel Spätzli oder Kartoffelstock.