

JURADISTL Weiderind

REZEPT #02

Geschmortes Fleisch
vom Juradistl-Weiderind



Juradistl-Weiderind | Rezept #02

Rezept von: Staatliches Berufliches Schulzentrum Regensburger Land
Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung, Plattlinger Str. 24, 93055 Regensburg

GESCHMORTES FLEISCH VOM WEIDERIND

Zutaten:

- 500 g Fleisch vom Juradistl-Weiderind (Rouladen)
- 2 rote Zwiebeln
- 500 ml Rotwein
- 5 Tomaten gewürfelt oder 1 kl. Dose gehackte Tomaten
- 200 g Möhren gewürfelt
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Brühe
- Oregano
- 500 g Kartoffeln
- Petersilie gehackt

Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden und mit Olivenöl in einen Bräter geben und anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten, die Möhren, die Lorbeerblätter, die Brühe, sowie Salz und Oregano zum Fleisch geben und zugedeckt bei 180° C für 45 Minuten schmoren. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und weitere 45 Minuten schmoren.

Am Ende das Fleisch mit Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.



Mit den Juradistl-Rezepten möchten wir Ihnen Lust auf das Kochen mit hochwertigem Rindfleisch machen. Juradistl-Weiderind ist Bestandteil eines der größten Biodiversitäts-Projekte in Bayern und steht für Naturschutz und Artenvielfalt im Oberpfälzer Jura. Landschaftspflegeverbände, Naturschutzbehörden, Kommunen und viele andere arbeiten über Landkreisgrenzen hinweg zusammen. Mit dem Juradistl-Weiderind erhalten wir artenreiches Grünland, das immer seltener wird und eröffnen unserer heimischen Landwirtschaft zusätzliche Chancen. Mehr Infos zum Projekt, zu den Juradistl-Qualitätskriterien und weitere feine Rezepte unter

www.juradistl.de

Herausgeber: Landschaftspflegeverbände Amberg-Sulzbach, Neumarkt i.d.OPf., Regensburg und Schwandorf
Unterstützt & gefördert von: Regierung der Oberpfalz | Bayer. Staatsministerium für Umwelt u. Verbraucherschutz