

# Saftfleisch

Das Saftfleisch vom Rind ist ein Rezept für Feinschmecker. Das geschmorte Fleisch mit würziger Sauce ist eine beliebte österreichische Spezialität.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 2,5 h

**Ruhezeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 3,3 h



## Zutaten

750 g	<a href="#">Rindfleisch</a> (z.B, von der Schulter)
50 g	<a href="#">Speck</a>
2 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
3 EL	Pflanzenöl
1 Bund	Wurzelgemüse
200 ml	Rotwein
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Kümmel gemahlen
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
	<a href="#">Gemüsesuppe</a>
175 g	Sauerrahm
2 TL	Mehl

## Zubereitung

1. Für das **Saftfleisch** das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Kurz durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und die Zwiebeln grob und den Speck klein würfeln.
2. Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Falls nötig etwas Öl nachgießen, darin Zwiebeln und Speck anrösten.
3. Wurzelgemüse hinzufügen, kurz mitrösten und mit Rotwein (oder - je nach Geschmack - mit

Essig) ablöschen. Das Tomatenmark untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Fleisch wieder dazugeben, mit Kümmel und/oder Majoran würzen.

4. Mit Suppe oder Wasser aufgießen, sodass das Fleisch komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel alles 2-2,5 Stunden lang schmoren lassen. Dabei mehrmals umrühren und - falls erforderlich - Suppe oder Wasser nachgießen.
5. Das weiche Fleisch herausheben und die Sauce mit dem Stabmixer aufmixen (alternativ: durch ein Sieb passieren). Fleisch wieder dazugeben und nochmal aufkochen lassen. Für ein sämigeres Safffleisch den Sauerrahm mit Mehl vermengen, in die Sauce rühren und einkochen lassen. Dann das Fleisch einlegen und nochmal kurz erwärmen und dann servieren.

## **Tipp**

Zum Safffleisch schmecken Knödel, Bandnudeln oder Nockerl und Gemüse.