

REGIONAL. SAISONAL. KLIMAFIT.



© Jens Kapeller-Barow

RINDSRAGOUT NACH WILD-ART MIT PETERSILIEN-KARTOFFELN

Zutaten (1 Portion)

- Rinderbraten oder Rinderschnitzel (in Streifen geschnitten oder im Ganzen)
- Sellerie, Petersilienwurzel und Karotten gewürfelt ½ l kaltes Wasser
- eine große Zwiebel – fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, Wildgewürz von Johanna Mayr
- etwas Rotwein
- ein bis zwei EL Öl
- Kartoffeln
- Petersiliengrün
- etwas Butter und Schlagobers
- Salat der Saison oder Blaukraut

Zubereitung

Das Fleisch im Öl anbraten, wieder herausnehmen und zur Seite stellen. Im Bratrückstand die Zwiebel und das Gemüse anbraten, mit etwas Mehl stauben und mit Wasser und Rotwein ablöschen. Das Fleisch wieder dazu geben, Salz, Pfeffer und Wildgewürz hinzufügen und auf kleiner Flamme zugedeckt ca.

1-1,5 h schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und schälen. Danach in einen Topf mit heißem Wasser geben und kochen, bis sie durch sind. Petersiliengrün klein schneiden und in etwas Butter anbraten, Kartoffeln hinzufügen und mit etwas Schlagobers ablöschen. Nach Geschmack salzen.

Zum Schluss das Rindsragout mit Wildpreiselbeeren abschmecken, mit den Kartoffeln und Salat oder Blaukraut servieren.

Wissenswertes

Das Fleischeiweiß gehört – ebenso wie das Eier- und Milcheiweiß – zu den **Proteinen** (Eiweißstoffen) mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Es ist reich an essenziellen Aminosäuren, den lebensnotwendigen Eiweißbausteinen.

Fleisch enthält viele Vitamine und ist die bedeutendste Quelle für die Gruppe der **B-Vitamine**. Sie sind wichtig für Nerven und Muskeln, für den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel sowie für die Bildung der roten Blutkörperchen. ●

JENS KAPELLER-BAROW VOM BIO-HOF RAIMUND AUS GEITENEDT

Was machst du beruflich?

Im Juni habe ich am abz Hagenberg die Fachschule im Bereich Soziales abgeschlossen. Während der Sommermonate arbeitete ich als Heimhilfe im Altersheim in Gramastetten und seit 1. Oktober absolviere ich eine Ausbildung zum Pflegefachassistenten.

Was ist dir an Ernährung und am Kochen wichtig?

Ernährung und Haushalt sind Teile der Ausbildungsinhalte in Hagenberg, im Fach "Kochen" musste ich sogar eine Abschlussprüfung ablegen. Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe und Herkunft waren hier ein wichtiges Thema. Da wir selbst ja einen Mutterkuhbetrieb zu Hause haben, habe ich meine Abschlussarbeit zum Thema "Der Wert von Biorindfleisch in der menschlichen Ernährung" verfasst.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich habe mich für dieses Rezept entschieden, da zu dieser Jahreszeit nahezu alle Zutaten von uns zu Hause stammen. Das Fleisch von unserem Biohof und alle anderen Zutaten finde ich in Oma Traudi's Gemüsegarten.



KIRCH-SCHLAGER
DIREKTVER-
MARKTER