

## Toskanischer Rinderschmorbraten im Rotweinsud

1,8 kg Rinderbraten  
1-2 Flaschen Chianti  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Möhren  
1 Petersilienwurzel  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel, grob gehackt, oder  
4 Schalotten, grob gehackt  
2 Zehen Knoblauch, geschält, halbiert  
2 Zweige Thymian  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweige Salbei  
1 Zweige Rosmarin  
2 Gewürznelken  
6 Körner Piment  
1 Stange Zimt  
4 Sardellenfilets, in Salz eingelegt  
1 TL Salz, Pfeffer  
Olivenöl und Honig

Gemüse fein würfeln. Rinderbraten in einem schweren Schmortopf rundum in Olivenöl scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Grob gehackte Zwiebeln sowie Knoblauch im Bratfett kurz andünsten, etwas Öl dazugeben, dann das Gemüse und die Kräuter, rundum kräftig anbraten. Das Fleisch in den Bräter legen und mit Rotwein ablöschen, Pimentkörner, Zimtstange, abgespülte Sardellenfilets und 1 Teelöffel würzigen Honig zugeben. 1 Teelöffel Salz und reichlich grob gemahlene Pfeffer unterrühren. Das Fleisch sollte von der Flüssigkeit bedeckt sein, nach Bedarf Wein nachgießen. Langsam zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 3-4 Stunden köcheln lassen, bis der Braten sehr mürbe ist. Braten aus dem Sud nehmen und beiseite stellen. Restlichen Bratensud einkochen, bis eine sämige Sauce entsteht, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Dazu passt Mangold und Kartoffelspalten aus gekochten Kartoffeln, in wenig Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian angeröstet.