

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Suure Mocke

123rf



**mehr Kochtipps:**  
[lifechannel.ch/kochtipp](http://lifechannel.ch/kochtipp)

## Zubereitung

- Karotten, Zwiebeln, Knollensellerie, Knoblauch und Lauch rüsten und in grobe Stücke schneiden
- Das Fleisch mit Gemüse, Gewürze, Kräuter, Rotweinessig und Rotwein in einer Schüssel mischen und für eine Woche in den Kühlschrank stellen, dabei alle 2 Tage das Fleisch wenden
- Nach einer Woche das Fleisch und Gemüse herausnehmen, die Flüssigkeit langsam in einer Pfanne aufkochen, dabei des Öfteren abschäumen
- Das Fleisch in einem Schmorgeschirr im Olivenöl gut anbraten, herausnehmen und beiseite stellen, das Gemüse in das Schmorgeschirr geben und gut anbraten
- Tomatenpüree beigegeben und mitbraten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen
- Mit der aufgekochten Fleischmarinade auffüllen und zum Siedepunkt bringen
- Das Fleisch dazugeben und ca. 3 bis 4 Stunden zugedeckt weich schmoren
- Fleisch herausnehmen und warmstellen, Sauce passieren und bis auf ca. 5 dl einkochen
- Mit Maizena zur gewünschten Konsistenz abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten und mit der Sauce übergiessen

## Zutaten

70 g	Karotten
70 g	Zwiebeln
50 g	Knollensellerie
10 g	Knoblauch
30 g	Lauch
2 Stk.	Lorbeerblätter
4 Stk.	Nelken
5 Stk.	Wacholderbeeren
10 Stk.	Pfefferkörner
1 Stk.	Rosmarinzweig
1 dl	Rotweinessig
7 dl	Rotwein
1 kg	Rindsschulter
4 EL	Olivenöl
30 g	Tomatenpüree
2 dl	Rotwein
	Maizena
	Salz, Pfeffer