

# Wenn die Laufschuhe Pause haben: Rinderhaschee aus meiner Herbstküche

Ein herzhaftes Schmorgericht aus dem Gourmet-Bräter - für 8 Portionen.

In der vergangenen Woche hat mich eine ordentliche Männergrippe ausgebremst. Statt Lauftraining, Intervallen und Marathonvorbereitung waren Ruhe und Regeneration angesagt. Passend zu Herbst, kühleren Temperaturen und kürzeren Tagen durfte deshalb der Bräter ran.

Das Ergebnis: langsam geschmortes Rindfleisch mit vielen Zwiebeln, Lorbeer und Nelken. Hier kommt das Rezept aus meiner Küche - mit der Zubereitung im Dampfbackofen und einer klassischen Backofen-Alternative.

**CA. 250 MINUTEN | 8 PORTIONEN | LANGSAM GESCHMORT**



Rindfleisch und Zwiebeln im Bräter - Originalfoto aus Gregors Küche.

## Zutaten

|                                            |                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Fleisch und Ansatz                         | Zum Schmoren                      |
| 30 g Butter                                | 2 Lorbeerblätter                  |
| 3 EL Öl                                    | 4 Nelken                          |
| 1,2 kg Rindfleisch, küchenfertig gewürfelt | 1 EL brauner Zucker               |
| Salz und Pfeffer                           | 2 EL Weizenmehl, Type 405         |
| 500 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt     | 1,2 l Rinderbrühe und 70 ml Essig |

## Zubereitung

1. Dampfbackofen auf 150 °C vorheizen. Butter im Gourmet-Bräter erhitzen und das Öl dazugeben.
2. Rindfleisch salzen und pfeffern. Portionsweise rundherum kräftig anbraten, damit der Bräter nicht zu voll ist. Angebratene Stücke kurz beiseitestellen.
3. Zwiebeln in den Bräter geben und anschwitzen. Lorbeerblätter, Nelken und braunen Zucker hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Fleisch wieder dazugeben. Mit Mehl bestäuben und 2-3 Minuten anschwitzen.
5. Rinderbrühe und Essig unter Rühren angießen. Den Bräter in den vorgeheizten Dampfbackofen stellen und etwa 180 Minuten schmoren. Nach rund 90 Minuten einmal umrühren.
6. Vor dem Servieren Lorbeerblätter und Nelken entfernen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# So gelingt das langsame Schmoren

| Dampfbackofen                                                                                                                | Klassischer Backofen - Alternative                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Combigaren + Heißluft plus<br>150 °C<br>90 % Feuchtigkeit<br>Vorheizen: ein<br>Garzeit: etwa 180 Minuten<br>Einschubebene: 2 | Bräter mit Deckel verwenden. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze etwa 180 Minuten schmoren. Nach rund 90 Minuten umrühren und den Flüssigkeitsstand prüfen. Falls nötig, etwas Brühe angießen. Das Fleisch ist fertig, wenn es weich ist und sich leicht mit einer Gabel teilen lässt. |



Fleisch, Zwiebeln und Lorbeer im Bräter - vor dem Angießen der Flüssigkeit.

## Beilagen-Ideen

Als Vorschläge passen zum Beispiel Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Nudeln oder ein Stück Brot. Auch Rotkohl oder grüne Bohnen können das Gericht ergänzen. Das sind Serviervorschläge - die Fotos zeigen keine Beilage.

## Aufbewahren und Aufwärmen

Reste zügig in flache, saubere Behälter füllen und im Kühlschrank lagern. Das BfR empfiehlt, gegarte Reste innerhalb von zwei bis drei Tagen zu verbrauchen und beim Wiedererhitzen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten zu erreichen. [BfR: Hinweise zu Erhitzen und Aufbewahren.](#)

### Lust auf deinen nächsten Lauf?

Auf LaufennachPlan findest du persönliches Laufcoaching und aktuelle Kurstermine in der Region. Informiere dich hier über neue Starts und freie Plätze:

[Aktuelle Laufkurse und Termine ansehen](#)  
[laufennachplan.de](https://laufennachplan.de)

Rezept nach den von Gregor bereitgestellten Angaben. Garzeit kann je nach Fleischstück und Ofen variieren.