

## Wege der Genüsse | Zwiebelfleisch mit Roter Bete

---

---

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Fleisch:

- ca. 1200 g Rindfleisch (Ochsenbrust oder Tafelspitz)
- 1 Möhre
- etwas Lauch
- Sellerie
- gebräunte Zwiebel
- Salz

#### Für die Rote Bete:

- 1 kg Rote Bete
- 250 ml Essig 5%
- 150 g Zucker
- 5 Pimentkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 1 Liter Wasser

#### Für die Marinade:

- 500 ml Brühe
- 200 ml Essig 5%
- 150 g Zucker
- 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 1 TL Senfsaat
- etwas Salz
- Prise weißer Pfeffer, gemahlen

#### Für die Zwiebel-Sauce:

- 350 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 300 ml Brühe
- 300 ml Milch
- 90 g Essig 5%
- 40 g Weißwein
- 40 g Zucker

- 60 g Margarine
- 60 g Mehl

**Zubereitung:**

Für die Rote Bete alle Zutaten, je nach Stärke, ca. 1 Stunde kochen.

Rote Bete entnehmen, aus der Schale drücken und mit dem (Bunt) Messer in Scheiben schneiden. Eine Marinade herstellen, aufkochen, heiß über die Rote Bete geben und über Nacht ziehen lassen

Das Fleisch mit Möhre, etwas Lauch, Sellerie und gebräunter Zwiebel sowie Salz ca. 2 Stunden kochen.

Für die Zwiebel-Sauce aus Margarine und Mehl eine Mehlschwitze erstellen. Milch zugeben. Zwiebelwürfel in Brühe kurz kochen und die Mehlschwitze damit auffüllen. Restliche Zutaten zugeben, etwas köcheln lassen und abschmecken.

*Rezept: Wege der Gemüse vom 17.07.2011*

*Episode: Der Hermannsweg*