

Die Hohe Rippe, das Rückenstück zwischen Rindernacken und Roastbeef, kennen viele nur als kurz gebratenes Rib-Eye-Steak. Doch das saftige Fleisch der Hochrippe vom Rind ist ein ideales Stück für deftige Eintopf- oder Gulaschgerichte und leckerem Braten.

Rezepttipp der Woche:

Geschmorte Hochrippe

Arbeitszeit: ca. 30 min

Garzeit: 3 h 20 min

Zutaten für 4 Personen:

150g	Zwiebeln	1 EL	Tomatenmark
200g	Karotten	250ml	Rotwein trocken
100g	Knollensellerie	1000ml	Gemüse- oder Fleischbrühe
2	Knoblauchzehen	5	Thymianzweige
200g	Champignons		Salz & Pfeffer
1,5kg	Hochrippe vom Rind (ohne Knochen)		neutrales Öl



1. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
2. Die Hochrippe abtupfen und von allen Seiten mit Salz einreiben. Danach einen Bräter mit wenig Öl erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite für ca. 5 - 8 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch danach herausnehmen.
3. Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und für weitere 5 - 8 Minuten anbraten.
4. Wenn alles gut Farbe bekommen hat, die Temperatur reduzieren, das Tomatenmark dazugeben und für weitere 2 - 3 Minuten mit anschwitzen. Anschließend alles mit Rotwein ablöschen, die Brühe dazugießen und alles einmal aufkochen lassen.
5. Nun den Thymian dazuzupfen und die gebratene Hochrippe in die Flüssigkeit legen. Den Bräter mit einem Deckel bedecken und für ca. 3 - 3,5 Stunden schmoren lassen.
6. Wenn das Fleisch weich ist aus der Soße nehmen und in die gewünschten Portionen schneiden.
7. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur geschmorten Hochrippe servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!