

## Geschmorte Rinderbeinscheiben mit Weizen-Polenta und Steinpilzen



### Schmorgerichte sind Leibgerichte

Beinscheiben sind kräftig aromatisch und geben ebenso viel Geschmack an die Soße ab. Man muss nur ein bisschen warten, bis das grobfaserige Fleisch butterweich wird. In der Zwischenzeit lässt sich eine köstliche Beilage aus Grieß zubereiten, die ich schlicht Weizen-Polenta nenne. Mit getrockneten Steinpilzen wird daraus eine feine Delikatesse. Einfach Köstlich.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für „**Geschmorte Rinderbeinscheiben mit Weizen-Polenta und Steinpilzen**“:

### Zutaten

- 4 Rinderbeinscheiben, ca. 0,8-1 kg
- 4 EL Mehl
- 0,8 l Rinderfond
- 400 ml Rotwein
- 1 Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- 2 Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 200 g Sellerie, geschält und grob gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- 1 Lorbeerblatt, 7 Pfefferkörner

- 1-2 TL Saucenbinder
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### Für die Weizen-Polenta

- 150 g Hartweizengrieß
- 450 g Gemüsebrühe oder Wasser
- 400 g Milch
- 50 g Butter oder Kräuterbutter
- 50 g Steinpilze, getrocknet
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Die Beinscheiben salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Dann von beiden Seiten in einer großen Pfanne in 4 EL Öl scharf anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im heißen Öl die Gemüsegewürfel, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark 1 Minute anrösten.

Die Beinscheiben und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit Rotwein ablöschen und 5 Minuten einkochen.

Mit Rinderfond ablöschen und bei kleiner Hitze **zugedeckt** ca. 2 Stunden schmoren. **Tipp:** Nach 1 Stunde darauf achten, dass noch ausreichend Flüssigkeit in der Pfanne ist und eventuell Wasser nachgießen.

Das Fleisch herausnehmen, wenn es weich ist und abgedeckt beiseitestellen. Die Soße durch ein Sieb gießen und im Topf aufkochen. Mit Saucenbinder auf die gewünschte Konsistenz andicken.

**Für die Weizen-Polenta** zuerst die getrockneten Steinpilze in eine Tasse geben und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten einweichen, dann die Pilze durch ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den Sud extra aufbewahren.

In einem kleinen Topf Hartweizengrieß mit Gemüsebrühe und Milch aufkochen, dann 1 Minute rührend köcheln. Topf beiseitestellen.

Die Steinpilze und Butter zugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

**Tipp:** Wer möchte, kann die Weizen-Polenta mit dem Steinpilzsud aromatisieren.

Alles auf Teller verteilen und mit etwas geschmorten Gemüsegewürfeln und Petersilie anrichten.