

# 12. Dein NRW-Ofen-Rinderbraten!

- 1 kg Rinderbraten (Nacken, Brustkern)**
- 40 g Bratfett**
- Senf**
- 4 Streifen durchwachsener Speck**
- 2 Möhren**
- 2 Zwiebeln**
- 125 ml Wasser, Rotwein oder Brühe**

**Soßen-Tipp:** Sud mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen und in einem Topf aufkochen.

**Servier-Tipp:** Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und einen gemischten Blattsalat reichen!

## ZUBEREITUNG

1. Rinderbraten kurz mit kaltem Wasser abbrausen und mit Salz einreiben.
2. Fett in einem Bräter erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.
3. Mit Senf bestreichen und mit durchwachsenem Speck belegen.
4. Möhren schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, vierteln und Wasser, Rotwein o. Brühe zum Braten geben.
5. Den geschlossenen Bräter in den kalten Backofen auf die untere Schiene setzen. Bei 220 °C etwa 120 min garen lassen.
6. Braten herausnehmen und zugedeckt ca. 10 min ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.



## Nimm dies - statt das!

### Regionales Rindfleisch

Für qualitativ hochwertiges Fleisch muss es nicht argentinisches Rindfleisch sein. Gerade für erstklassiges Rindfleisch kannst du gezielt auf Regionalität setzen. Direkt von den lokalen Bauernhöfen bekommst du Fleisch in hoher Qualität und vielfältiger Auswahl.

Der zusätzliche Vorteil ist, dass du die lokale Landwirtschaft unterstützt und erhebliche Transportwege sparst.

Nimm dies - statt das! Probiere regionales Rindfleisch in deinen Lieblingsgerichten aus. Sei es saftiges Steak, herzhafter Eintopf, selbstgemachte Burger Patties oder Festtagsbraten.

### TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**

