



# AKTIONSTAGE

## ÖKOLANDBAU NIEDERSACHSEN

FESTE UND FEIERN AUF BIO-HÖFEN  
IN NIEDERSACHSEN

Kein Bio-Hof weit und breit ist so vielseitig wie unser Hof. Hier leben 60 verschiedene Arten von Nutztieren. Es sind 1.600 Tiere. Am Wochenende laden wir Besucher ein, an unserer Nutztiersafari teilzunehmen.

### Hofladen-Öffnungszeiten

Sa. und So. ab 10 Uhr. **Wochenmärkte:** Braunschweig, a.d. Schloss-Arkaden, Fr., 12-18 Uhr • Braunschweig, Stadtpark, Do., 12-18 Uhr • Gifhorn, am Rathaus, Mi., 8-14 Uhr, Sa. 8-14 Uhr • Isenbüttel, Fr., 14-18 Uhr • Wolfsburg, Rathausmarkt, Mi., 8-13 Uhr, Sa., 8-13 Uhr • Wolfsburg, Vorsfelde, Fr., 8-13 Uhr



Henning Bauck vom BioGut Bauck  
in Bad Bodenteich

## Geschmorter Rinderbraten von Henning Bauck

Das Beste  
vom Angus-Rind

„Was uns auszeichnet ist, dass alle Fleisch- und Wurstwaren von unseren eigenen Tieren stammen. Wir schlachten, verarbeiten und veredeln selbst. Das bedeutet beste Qualität.“

## Geschmorter Rinderbraten vom Angus-Rind



### Zutaten für 6 Personen:

- 1,2 kg Rinderbraten aus der Oberschale
- je 500 g Zwiebeln, Möhren, Sellerie, kleine Kartoffeln
- 300 ml trockener Weißwein
- 700 ml Brühe oder Wasser
- 50 g Butter
- grobes Salz, schwarzer Pfeffer
- Lorbeerblatt, Piment, Nelke, Wacholder, geriebene Zitronenschale, Petersilie

**Bio-Tipp:**  
Bio-Rinder stehen  
nicht im Stall,  
sondern  
auf der Wiese.

### Zubereitung

- Backofen auf 160 Grad vorheizen
- Schmortopf mit Butter ausreiben
- Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden, im Schmortopf gelbbraun anbraten, wieder herausnehmen und zur Seite stellen
- Fleisch in große Stücke schneiden, mit grobem Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten, die in Streifen geschnittenen Zwiebeln dazugeben und weiterbraten
- Mit Weißwein zweimal ablöschen und mit so viel Brühe oder Wasser angießen, bis das Fleisch bedeckt ist
- Gewürze hinzufügen und bei 130 Grad 1,5 bis 2 Stunden im Backofen schmoren lassen
- Gemüse und geschälte, klein geschnittene Kartoffeln dazugeben und weitere 45 Minuten garen
- Abschmecken, mit klein gehackter Petersilie garnieren