



Mut zu grossen
Bratenstücken

FleischUndBrau

Die Qualitäts-Metzgerei und Brauerei aus dem Sensebezirk
3186 Düringen, Tel: 026 493 11 03 1715 Alterswil, Tel: 026 494 06 22 1717 St. Ursen, Tel: 026 494 11 36
www.fleischundbrau.ch



Rindsschmorbraten für die festliche Tafelrunde

Zutaten (4 Personen)

1,5 kg Rindsbraten von der Schulter
Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 Sellerie, klein
2 Rüebli
1 Zwiebel
1 Lauch
1 Rosmarinzweig, frisch
3 EL Tomatenpüree
7 dl Rotwein, kräftig
Bouillon
Maizena Express

Rindsschmorbraten ist im Kleinhaushalt zu Unrecht etwas aus der Mode gekommen. Denn dieser Braten ist – besonders zusammen mit Polenta oder Kartoffelstock – ein beliebtes Festessen. Da gegartes Fleisch sehr gut tiefgekühlt werden kann, empfehlen wir Ihnen, ein grösseres Stück zu kaufen und einen Teil davon einzufrieren. Die Vorteile sind klar: Sie haben weniger Aufwand, erhalten beim Aufschneiden schönere Scheiben und das Fleisch trocknet beim Garen weniger aus. Es ist wichtig, dass die Sauce erst nach dem Garen des Fleisches gebunden wird, weil es sonst an der Pfanne ansetzen kann.

Zubereitung

Den Rindsbraten mit kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Fleisch danach mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Olivenöl an den Fettstellen gut anbraten. Fleisch nach dem Anbraten in einen nicht zu grossen Topf geben. Sellerie, Rüebli, Zwiebel und Lauch in Würfel schneiden und andünsten. Den frischen Rosmarinzweig, das Tomatenpüree, den kräftigen Rotwein und die Bouillon dazugeben, bis das Fleisch zugedeckt ist. Etwa vier

Stunden leise bei 80°C schmoren lassen. Sauce kann anschliessend nach Belieben nachgewürzt werden. Mit Maizena Express kann die gewünschte Konsistenz erreicht werden.

Buchtipp:

«Gabelart – Fleisch ›Sanft-Garen‹ macht's möglich» von Werner Wirth. Das oben aufgeführte Rezept stammt aus diesem Buch.

Bildquelle Proviande

Kerntemperaturen für die sanfte Zubereitung von Fleisch Niedergartabelle

Fleischbez.	Gewicht Gramm	Anbrat- zeit Min.	Zeit im Ofen	Ofen- temp.	Kerntemperatur rot med. durch	
-------------	------------------	----------------------	-----------------	----------------	----------------------------------	--

Rindfleisch

Chateaubriand	800	5	90 Min.	80	50	55	60
Entrecôte double	400	6	40 Min.	80	50	55	60
Filet	800	5	90 Min.	80	50	55	60
Filet	1200	6	120 Min.	80	50	55	60
Filet mignon	je 70	3	20 Min.	80	50	55	60
Hohrücken	800	12	120 Min.	80	50	55	60
Hohrücken	3200	15	270 Min.	80	50	55	60
Huft	800	10	120 Min.	80	50	55	60
Roastbeef	1000	10	120 Min.	80	50	55	60
Roastbeef	3900	20	300 Min.	80	englisch		64
Rumpsteaks	je 200	4	50 Min.	80	50	55	60
Tournedos	je 120	3	30 Min.	80	50	55	60

Kalbfleisch

Faux Filet	600	10	90 Min.	80		55	60
Filet	800	5	90 Min.	80		55	60
Filet	1200	6	120 Min.	80		55	60
Hohrücken Stk.	800	10	120 Min.	80		55	60
Huftsteaks	je 200	4	30 Min.	80		55	60
Koteletts	je 200	4	40 Min.	80		60	65
Kotelett Stk.	1000	15	120 Min.	80		60	65
Nierstück	je 200	4	30 Min.	80		55	60
Nierstück Stk.	800	10	120 Min.	80		55	60
runde Nuss	800	10	120 Min.	80		60	65

Schweinefleisch

Filet	400	5	90 Min.	80		60	65
Koteletts	je 200	4	45 Min.	80		60	65
Kotelett Stk.	1000	15	180 Min.	80		60	65
Medaillons	je 80	3	40 Min.	80		60	65
Nierstück Stk.	800	10	180 Min.	80		60	65
Nuss	800	10	120 Min.	80		60	65
Hals	800	10	180 Min.	80		60	65

Lammfleisch

Gigot m. K.	2000	20	150 Min.	80	55		60
Hüftli	je 200	5	60 Min.	80	50		55
Nierstück	je 200	3	30 Min.	80	50		55
Racks	400	4	90 Min.	80	50		55

Bei Gewicht, Anbrat- und Bratzeit handelt es sich um ca.-Werte.

Ofen- und Kerntemperaturen sind feste Werte.

Beim Lammgigot muss der Kern am Knochen gemessen werden.

Kalb- und Schweinefleisch sollten nicht blutig gegessen werden.

Lamm darf immer rosa bleiben.