



Geschmorter Rindsbraten von der Schulter

Der Schulterdeckel ist ein ideales Stück zum Schmoren. Die breite, flache Sehne geliert beim Schmoren und macht das Fleisch zusätzlich weich und saftig. Sehr gut macht sich der dünne Fettdeckel, auch er spendet Saft und vor allem Aroma, also keinesfalls wegschneiden. Klar, kann man den Braten über Nacht in einer Rotweinsauce einlegen, doch auch ohne wird der Schmorbraten genauso gut wie bei den, in Rezepten viel zitierten, Grossmüttern.

Geschmort wird er mit viel Saft (Rotwein und Bouillon) und reichlich Wurzelgemüse. Rüebli, Sellerie oder Stangensellerie, Peterliwurz, Lauch, aber auch Rüben und Pastinaken würden passen. Was nicht fehlen darf sind ganze Zwiebeln, die mit Lorbeer und Nelken besteckt für guten Geschmack sorgen. Kräuter, wenn möglich frisch, dürfen auch nicht fehlen. Rosmarin ist in diesem Fall mein Favorit. Salbei oder Thymian wären Alternativen.

Der Braten wird bei eher tiefer Temperatur von 140° geschmort, das bietet Gewähr, dass der Braten nicht austrocknet, braucht aber viel Zeit, so gut 2 Stunden bei diesem eher kleinen Stück. Dabei ist wichtig, dass der Braten zu etwa 1/3 von Flüssigkeit bedeckt ist: ist es weniger, so gart er zu schnell und neigt zum Austrocknen, ist es mehr, so wird das Schmoren im Ofen zur Geduldsprobe.

Zur Garprobe kann man mit einer Fleischgabel in den Braten stechen, sie sollte sich locker wieder herausziehen lassen. Oder zuverlässiger: Man misst die Kerntemperatur an der dicksten Stelle, sie sollte zwischen 78° und 82° betragen.

Als Beilage: Fusilli bucati corti, die Spiralen mit einer rauen Oberfläche sind gute Saucenfänger.

Zutaten (3 Portionen)

700g Rindsschulter mit Fettdeckel

(Schulterdeckel)

- 2 Markbeine
- 2 Rüebli
- 1 Peterliwurz
- 1 Stengel Stangensellerie mit etwas Kraut
(Gemüse zusammen ca. 300g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Nelken
- 1-2 Zweige frischer Rosmarin
- 1Tl Tomatenmark
- 2dl kräftiger Rotwein
- 2-3dl Rindsbouillon
- 1Tl Mehl
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

Ofen auf 140° vorheizen.

Die Fettschicht kreuzweise einschneiden und die Schulter ringsum salzen und pfeffern.

Rüebli, Peterliwurz und Stangenselleri mit etwas Kraut zu groben Stücken schneiden. Lauch zu ca. 3-5cm langen Stücken schneiden. Zwiebeln schälen und mit den Lorbeerblättern und Nelken bestecken.

Rindsschulter zuerst auf der Fettseite, danach auf allen anderen Seiten in Bratbutter kräftig anbraten. Braten in das Schmorgefäß geben. Bratensatz mit Rotwein ablöschen, etwas aufrühren und durch ein Sieb über den Braten giessen. Dadurch werden verbrannte und bittere Bratrückstände entfernt.

Pfanne kurz reinigen und Bratbutter zugeben. Markbeine bei etwas tieferer Temperatur anbraten, nach ca. 5 Minuten wenden. Zwiebeln und das Gemüse inkl. Knoblauch zugeben. Gemüse und Knoblauchzehen kurz andünsten und durch ein Sieb mit Mehl bestäuben (das sorgt für eine leichte Bindung der Sauce), Gemüse weiterdünsten, dabei 3-4 Mal wenden. Tomatenmark zugeben, erneut vermischen und etwas weiterdünsten. 2/3 der Rindsbouillon dazugießen, Rosmarinzweig dazulegen und alles kurz aufkochen.

Gemüse und die Markbeine um den Braten drapieren, die Sauce darüber giessen. Der Braten sollte zu einem Drittel von Sauce bedeckt sein, allenfalls noch etwas Bouillon nachgiessen.

Im unteren Drittel in den Ofen einschieben und bis zu einer Kerntemperatur von 78° schmoren. Den Braten so alle halbe Stunde mit Sauce übergießen. Das dauert gut 2 Stunden.

Falls die Sauce zu dünn ist, zusammen mit dem Gemüse und den Markbeinen in eine Pfanne giessen, aufkochen und etwas köcheln lassen. Allenfalls mit wenig Maizena abbinden. Den Braten derzeit im ausgeschalteten und kurz entlüfteten Ofen warmhalten, die Kerntemperatur steigt dabei um 2 - 3°.









Ein saftiger Schmorbraten. Die querliegende Sehne ist nach dem Schmoren ganz weich