



## Steak von der Rindsschulter

Das Fleisch stammt vom Schulterspitz, dem obersten Teil der Rindsschulter. Daraus lassen sich nach traditioneller Küchenlehre Schmorbraten, oder auch Siedfleisch zubereiten. Es enthält reichlich Bindegewebe, ist aber auch leicht mit Fett marmoriert, auffällig ist der flache Sehnenansatz der sich quer durch den Muskel zieht. Daher ist der Schulterspitz nicht zum Kurzbraten geeignet, er würde eher zäh. Und doch, nach amerikanischem Zuschnitt wird der Teil oberhalb der Sehne separiert und wie ein Steak gebraten: Das Flat Iron Steak, das zwar nicht so zart wie eine Entrecôte wird, aber trotzdem auch nur kurzgebraten saftig und vor allem sehr aromatisch ist.

In Anlehnung an das Flat Iron Steak habe ich das Rindsschulter-Steak kurz und scharf angebraten und danach im Ofen bei 120° bis zu einer Kerntemperatur von 78° gegart und dabei ab und zu mit Marinade bestrichen. Bei Temperaturen über 72° geliert das Bindegewebe und macht das Steak saftig. Nach üblichen Kochtheorien ist ein geschmortes Steak ein Unding, aber schonend bei tiefer Temperatur geschmort wird es zum Hochgenuss. Es braucht aber Geduld, fast 2 Stunden.

### Zutaten

1 Steak vom Schulterspitz, 240g, ca. 2cm dick  
Salz  
Bratbutter

### Marinade

5cl Weisswein  
1Tl Koriander gemahlen  
1Tl Paprika süß  
1Tl Dijon-Senf  
1Tl Zitronensaft  
1/4Tl schwarzer Pfeffer  
1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Sauce:

die Hälfte der Marinade  
2 eingelegte Dörrtomaten  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
1 Schuss Weisswein

## Zubereitung

Steak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig salzen. die seitliche Fettschicht 3-4 mal durchschneiden, damit sich das Steak beim Braten nicht zusammenzieht.

Ofen auf 120° vorheizen.

Alle Zutaten für die Marinade gut vermischen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Steak auf beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten.

Steak auf einen Teller legen und üppig mit der Marinade einpinseln. Bratenhermometer an der dicksten Stelle einstecken. In den Ofen schieben und alle 20 - 30 Minuten erneut mit der Marinade bepinseln.

Steak bis zu einer Kerntemperatur von 78° garen, das dauert gegen 2 Stunden. Ofen ausschalten und die Ofentüre einen Spalt weit öffnen. Steak 10 Minuten nachziehen lassen.

Eingelegte Tomaten grob hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und klein hacken.

Rest der Marinade aufwärmen. Tomaten und Rosamrin zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Ev. einen Schuss Weisswein zugeben, damit die Sauce nicht zu dick wird.





