



Rindsbraten vom Federstück mit Koriander-Marinade, dazu Butterbohnen

Das Federstück stammt vom hinteren Teil der Brust des Rindes und wird meist als Siedfleisch zubereitet. Typisch für dieses Stück ist eine nicht zu knappe Fettschicht die das Fleisch durchzieht. Es lässt sich auch wie ein Braten, nach kräftigem Anbraten in der Pfanne, bei niedriger Temperatur (100°) im Ofen garen. Das braucht einfach Zeit (ca. 5 Stunden bei diesem eher kleinen Stück). Dank der tiefen Temperatur und der Fettschicht trocknet das Fleisch nicht aus und während dem langen Garen geliert das reichlich vorhandene Bindegewebe, das macht den Braten zusätzlich saftig und verleiht ihm ein kräftiges Aroma. Die Kerntemperatur sollte am Ende der Garzeit 85°-90° betragen, dann ist das Fleisch wunderbar weich und zart.

Vorab wird das Federstück mit saurem Most, schwarzem Pfeffer und reichlich Koriander mariniert. Das sind nur wenige Gewürze, sie sollen das Fleischaroma unterstützen und nicht übertönen. Koriander mag für viele etwas ungewohnt sein, doch es passt ausgezeichnet zu gebratenem Rindfleisch.

Zutaten

650g	Federstück vom Rind
1dl	saurer Most
2Tl	Koriander
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Bratbutter
20g	Tafelbutter

Zubereitung

Koriander im Mörser gut zerstoßen und zum sauren Most geben, schwarzen Pfeffer dazumahlen. Federstück mit der Marinade übergießen und ca. 12 Stunden daran

ziehen lassen. Am besten gibt man das Fleisch mit der Marinade in einen verschliessbaren Beutel und lagert es so im Kühlschrank.

Beutel 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abgiessen und auffangen, die Korianderkörner dabei mit den Fingern vom Braten abstreifen.

Ofen auf 100° vorheizen.

Federstück mit Haushaltspapier trocknen, danach salzen.

In Bratbutter kräftig anbraten, auch die Seitenflächen.

Federstück in ein Bratgeschirr legen, das Bratenthermometer einstecken und in den auf 100° vorgeheizten Ofen schieben. (Nach dem Anbraten beträgt die Kerntemperatur bereits ca. 25° bis 30°.)

Bratensatz mit der Marinade auflösen, kurz köcheln lassen und absieben.

Braten ungefähr nach jeder halben Stunde mit der Marinade erneut einpinseln.

Sobald die Kerntemperatur 85° erreicht hat, Braten aus dem Ofen und aus dem Bratgeschirr nehmen. Bratensatz mit etwas saurem Most auflösen und in die Marinade absieben.

Braten wieder in den Ofen schieben.

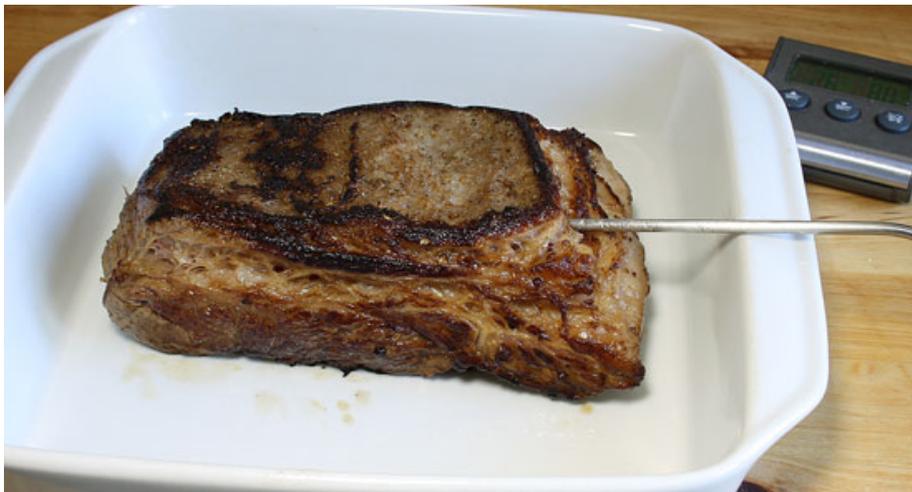
Gesamte Schmorzeit: 5 Stunden. Vor dem Aufschneiden ca 15 Minuten im ausgeschalteten und entlüfteten Ofen nachziehen lassen.

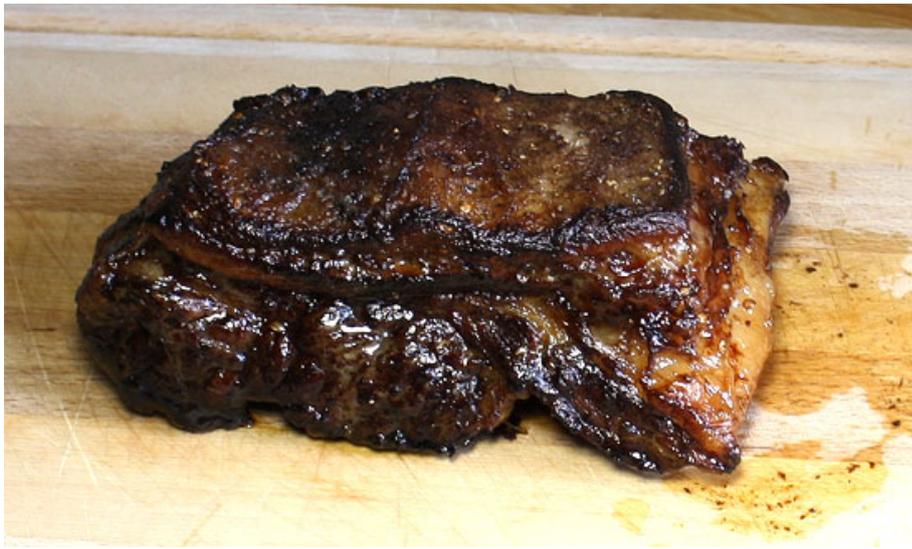
Marinade leicht köcheln lassen und die kalte Butter stückenweise mit dem Schwingbesen einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Praktisch: Marinieren im Beutel







Butterbohnen.. ein Hochgenuss!