



Rindsbraten vom Brustkern mit Sauce Bordelaise und Knochenmark

Der Brustkern ist aus dem vordersten Teil der Rinderbrust geschnitten. Es ist ein von Fett umgebenes, aber nur von wenig Fett durchzogenes Stück Fleisch. Es ist etwas grobfaserig und enthält reichlich Bindegewebe, damit ist es wie gemacht fürs Niedertemperaturgaren. Nach dieser Methode zubereitet wird es zwar nicht butterzart, aber schön weich und saftig und besticht mit einem kräftigen Fleischgeschmack. Der Brustkern ist übrigens auch ein beliebtes Stück für Siedfleischgerichte.

Ich habe es über Nacht in einer Mischung aus Rotwein und Essig, gewürzt mit Koriander und schwarzem Pfeffer eingelegt. Das macht natürlich noch keinen Sauerbraten, doch eine feine säuerliche Note nimmt das Fleisch dennoch an.

Erst vor dem Anbraten habe ich das Stück kräftig gesalzen und es dann in den auf 120° vorgeheizten Ofen geschoben.

Die Bordelaiser Sauce ist womöglich nicht ganz originalgetreu zubereitet, aber sie ist mit viel kräftigem Rotwein rund 2 Stunden geschmort. Darin kräftig angebratene Markbeine, Speckwürfel, Rübli und etwas Lauch, gewürzt mit Lorbeer und Thymian. Die Markbeine habe ich vorab angebraten, dann das Mark herausgelöst und für den Finish beiseite gestellt. Zum Schluss wird kalte Butter einmontiert, das macht sie sämig, aber nicht dickflüssig.

Zutaten

800g Brustkern vom Rind
Bratbutter, Salz

Marinade:

1,5dl Rotwein
1,5dl Obstessig
2Tl Koriander

2Tl Schwarzer Pfeffer (ganz)

Sauce

3 Markbeine
1 Zwiebel
1 Rüebli
50g Speckwürfeli
5cm Lauch
3dl kräftiger Rotwein
2dl milde Rindsbouillon
3 Lorbeerblätter
2Tl Thymian, getrocknet
30g Tafelbutter

Zubereitung

Brustkern marinieren: Rotwein und Essig vermischen. Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen und zugeben. Brustkern damit einreiben und in einen Beutel geben, Rest der Marinade dazugießen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Markbeine in kaltes Wasser einlegen und im Kühlschrank über Nacht stehen lassen. Das entzieht dem Knochenmark Blut und gibt dem Mark eine hellere Farbe.

Brustkern 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abgessen und auffangen. Brustkern von den Marinade-Rückständen befreien (so ungefähr), mit Küchenpapier trocknen und salzen. Ringsum in Bratbutter kräftig anbraten. Bratenthermometer einstecken und in den auf 120° vorgeheizten Ofen schieben. Bratensatz bei guter Hitze mit der Marinade auflösen. Dabei schäumt die von Eiweiss und Fett gesättigte Marinade stark auf. Ca. 1 Minuten köcheln lassen und absieben.

Bis zu einer Kerntemperatur von 85° garen, das dauerte gut 4 Stunden. Zu Beginn steigt die Kerntemperatur schnell an, so ab 70° steigt die Temperatur immer langsamer an (über 80° wirds zur Geduldsprobe). Die Ofentemperatur darf aber keinesfalls erhöht werden. Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, Ofen ausschalten und ca. 5 Minuten entlüften. Braten ca. 20 Minuten nachziehen lassen. Bratensaft (ohne Satz) zur Sauce geben.

Während der Braten im Ofen gart:

Markbeine trocknen und auf beiden Schnittflächen 5-6 Minuten in Bratbutter anbraten. Danach kann das Mark gut mit einem Löffelstiel gut ausgelöst werden. Mark beiseite stellen, die Knochen wieder in die Pfanne geben. Zwiebel hacken, Rüebli und Lauch klein würfeln, zusammen mit den Speckwürfeli zugeben und ca. 10 Minuten kräftig braten, ab und zu wenden. Abgeseibte Marinade, Rotwein und die Rindsbouillon dazugießen. Lorbeerblätter und Thymian zugeben, leicht pfeffern und ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen.

Sauce absieben und in ein Pfännchen geben. Nach Bedarf 20 Minuten leicht köchelnd einreduzieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schwingbesen in die Sauce einrühren. Die Sauce darf dabei nicht mehr köcheln. Knochenmark in grobe Stücke schneiden und in die Sauce geben.

Braten dünn aufschneiden und anrichten. Mit Sauce nappieren und Markbein darauf legen.







Bratensatz auflösen



Gewässerte Markbeine





Ausgelöstes Knochenmark





Butter in die abgeseibte Sauce einmontieren

