



Rindsvoessen vom Brustkern mit schwarzen Oliven

Der Brustkern ist ein klassisches Siedfleischstück. Mit seinen schmalen Fettschichten wird es auch als Voessen zubereitet saftig und aromatisch. Es muss aber etwas länger geschmort werden als Fleisch von der Schulter oder vom Stotzen. Die mitgeschmorten Markbeine spenden nicht nur Geschmack, sondern daraus wird während der langen Kochzeit auch Gelatine ausgelöst, was die Sauce schön geschmeidig macht. Gewürze braucht nicht viel, die schwarzen Oliven bestimmen den Gusto dieses Voessens, etwas gemahlene Koriandersamen, die gut zu Rindfleisch passen, kommen dazu. Danebst eine gute, nicht zu üppige Bouillon und Pfeffer. Der gute Geschmack kommt vom Fleisch, das lange und sanft vor sich hinköchelt.

Zutaten (3 Portionen)

650g	Brustkern
1/2El	Mehl
2	Markbeine
1	grosse Zwiebel
1dl	kräftiger Rotwein
1Tl	Tomatenmark
2dl	Rindsbouillon
20	schwarze Oliven
1/2Tl	Koriandersamen gemahlen
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Brustkern in grobe Stücke von ca. 3cm Kantenlänge schneiden. Mit wenig Salz und Mehl einreiben. Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Oliven entsteinen und halbieren.

Fleisch portionenweise in Bratbutter bei mässiger Hitze anbraten und in den Schmortopf

geben. In der gleichen Pfanne Zwiebel und Markbeine anbraten, sobald die Zwiebel leicht braun wird, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz auflösen. Die Hälfte der Oliven und Koriander zugeben, mit Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit der Rotwein leicht einkocht.

Sud in den Schmortopf giessen und mit Rindsbouillon auffüllen, bis das Fleisch gerade so knapp bedeckt ist. Zugedeckt insgesamt 3 bis 3 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Nach 2 Stunden Markbeine herausnehmen, Mark auslösen, mit wenig Sud vermischen und wieder zum Voressen geben. Nach 2 Stunden Deckel abnehmen und offen köcheln lassen, damit der Sud etwas einkocht. Sobald das Fleisch schön weich ist und sich beim Umrühren erste Fleischfasern ablösen nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser aufgelöstem Maizena abbinden.

Voressen beim Anrichten mit den restlichen Oliven bestreuen.





Leicht bemehltes Voressen





Knochenmark mit wenig Sud vermischen

