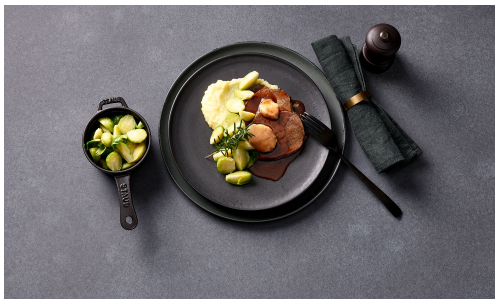
Geschmorter Rindsschulterbraten an Sauce bordelaise

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 40 min
Aktivzeit: 1 h
Mittel



Zutaten

für 6 Personen

Fleisch

1.2 kg	Schulterbraten vom Schweizer Rind
8 Stück	Markknochen vom Schweizer Rind (bei der Metzgerei vorbestellen)
200 g	Rüebli
200 g	Sellerie
150 g	Lauch
1	Zwiebel
2	Nelken
	Salz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	Tomatenpüree
2.5 dl	roter Portwein
7.5 dl	kräftiger Rotwein
4 dl	kräftiger Rindsfond
4 Zweige	Rosmarin
1 Blatt	Lorbeerblatt
1 EL	Speisestärke

Kartoffelstock und Rosenkohl

1.2 kg	mehligkochende Kartoffeln
4 dl	Milch
80 g	Butter
	Salz
	Muskat
800 g	Rosenkohl

2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 dl Gemüsebouillon
Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

821 kcal
62 g Eiweiss
43 g Kohlenhydrate
28 g Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Markknochen mindestens 1 Stunde, besser länger, wässern und zwischendurch das Wasser wechseln. Auf diese Weise wird das Blut herausgezogen und das Mark erhält eine schöne weisse Farbe.

Zubereitung

1. Rindsbraten 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Markknochen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 1 Stunde wässern.

2. Rüebli und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch rüsten, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und mit Nelken bestecken.

3. Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

4. Braten salzen. In einem Bräter im heissen Öl rundherum anbraten, dann herausnehmen. Im Bratensatz das Gemüse anbraten. Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Portwein dazugiessen und fast vollständig einkochen lassen. Rotwein, Fond, Kräuter und Fleisch beifügen und alles aufkochen. Den Braten im Ofen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

5. Für den Kartoffelstock Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

6 Milch und Butter aufkochen und mit Salz sowie Muskat würzen. Kartoffeln durch das Passevite dazugeben und glatt rühren. Wenn nötig nachwürzen und warm stellen.

7 Rosenkohl rüsten, waschen und je nach Grösse vierteln oder halbieren. Rosenkohl in Öl andünsten, Bouillon dazugiessen und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

8 Mark aus dem Knochen drücken und in Scheiben schneiden.

9 Braten aus der Sauce nehmen und warm halten. Sauce durch ein Sieb passieren, in die Pfanne zurückgeben und aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knochenmark beifügen und in der Sauce erwärmen. Braten in Tranchen schneiden und in die Sauce legen.

10 Rindsbraten mit Sauce, Rosenkohl und Kartoffelstock auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.