Rindsbrustspitz in Rotwein pochiert

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 7 h 40 min

Aktivzeit: 40 min

Marinieren: 12 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Brustspitz vom Schweizer Rind
2	rote Zwiebeln
5 dl	trockener Rotwein
2	Lorbeerblätter
6	schwarze Pfefferkörner
5	Wachholderbeeren
1	Blumenkohl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL	Olivenöl
30 g	kalte Butter
	Pergamentpapier

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

652	kcal
44 g	Eiweiss
8 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Low Carb

Noch leichter

Rindshuftdeckel ist für dieses Rezept eine fettarme Alternative zum Brustspitz

Zubereitung

1 Zwiebeln schälen, halbieren, mit Wein, Lorbeer, Pfeffer und Wacholderbeeren in eine Schüssel geben. Fleisch hineingeben, gut benetzen und mit Folie bedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Rindsbrustspitz aus der Flüssigkeit nehmen und diese in einem Bräter zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt bleibt. Fleisch hineingeben und ggf. mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist. Geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 95 °C 6–7 Stunden pochieren.

3 2 Stunden vor Garzeitende den Blumenkohl putzen, mit Salz und Muskat würzen, mit Olivenöl beträufeln und in Pergamentpapier einwickeln. In eine kleine ofenfeste Form legen und in den Ofen geben.

4 Sobald das Fleisch weich ist, aus dem Bräter nehmen und in Folie gewickelt warmhalten.

5 Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf giessen und bei starker Hitze auf einen Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Stückchen mit einem Schneebesen unterrühren. Dabei nicht mehr aufkochen.

6 Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Blumenkohl und der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.