

Brasato (Rindsbraten)

Italien (für 4 Personen)

Zutaten:

- gut 1kg Rindsbraten
- 4 Karotten
- 2...3 Stängel Stangensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frische Südkräuter (Rosmarin, Thymian etc.)
- 5dl Rotwein
- Olivenöl
- 1 Fleischbouillon-Würfel
- wenige Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner
- 2-3 Esslöffel Maizena Express
- Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

- Karotten und Sellerie in Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Den Braten waschen, trocken tupfen und in eine grosse Schüssel legen
- Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter über das Fleisch verteilen. Den Wein darüber giessen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren. Dazwischen wenden und umrühren.
- Das Fleischstück herausnehmen und trocken tupfen.

Zubereitung:

- In einem Bräter das Fleisch mit Olivenöl allseitig gut anbraten. Jede Seite min. 1 Minute.
- Die Gemüse-Marinade darüber giessen.
- Ein Fleischbouillon-Würfel, Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner zugeben.
- Min. 2dl Wasser begeben, so dass der Braten ca. zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt.
- 3h leicht köcheln und mehrmals wenden.
- Den Braten herausnehmen und in Scheiben schneiden.
- Den Sud im Bräter aufkochen und Maizena Express unterrühren, bis die Sauce leicht sämig ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fleisch wieder zugeben und servieren.

Tipp:

- Beilage-Empfehlung: selbstgemachter Kartoffelstock oder Polenta
- Option: Steinpilze zur Sauce geben. Getrocknete in warmem Wasser aufweichen.

Kartoffelstock

Zutaten:

- 2kg mehlig kochende Kartoffeln (ca. 1.6kg geschält)
- 70g Butter (3...4 Esslöffel)
- 2dl Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss gerieben

Vorbereitung:

- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Zubereitung:

- Die Kartoffeln zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen, bis ein Rüstmesser nicht mehr stecken bleibt. Das Wasser sehr gut abgiessen.
- In einer grossen Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Es darf ruhig noch etwas Kartoffelstückchen drin haben.
- Butter und Milch sehr gut unter den Kartoffelstock rühren, ebenso reichlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

