



Rindsbraten an Portweinmarinade

ZUTATEN

 Für 6 Personen

1/2 Bund Thymian
4 Lorbeerblätter frisch
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 dl Portwein weiss, (1)
1 Teelöffel Koriander gemahlen
2 Messerspitzen Muskat gemahlen
1 Messerspitze Zimt gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer
10 Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kg Rindsbraten eher flaches Stück, z.B. Schulterspitz
50 g Weinbeeren helle
1/2 dl Portwein weiss, (2)
600 g Rüebli
1 Zwiebel mittelgross
1 Esslöffel Bratbutter
Salz
1 1/2 dl Fleischbouillon
1 Bund Petersilie glattblättrig
1 dl Rahm
1 Esslöffel Zitronensaft

Dazu passt

Kartoffelstock, feine Nudeln oder kurz in Butter geschwenkter Trockenreis mit grob gehackten Pistazien oder Pinienkernen.

NÄHRWERT

Pro Portion

436 kKalorien
1824 kJoule
21g Kohlenhydrate
38g Eiweiss
14g Fett

Erschienen in
09 | 2009, S. 31

ZUBEREITUNG

- 1 Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Lorbeerblätter dem Rand entlang mit einer Schere einschneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Portwein (1) und den Gewürzen zu einer Marinade rühren.
- 2 Den Rindsbraten in einen Gefrierbeutel geben und die Marinade dazugiessen. Den Beutel möglichst eng verschliessen, damit die Marinade das Fleisch gleichmässig überzieht. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren lassen.
- 3 Die Weinbeeren in ein Schüsselchen geben und mit dem Portwein (2) übergiessen.
- 4 Die Rüebli schälen und in kleinfingerdicke Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 5 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 6 Den Braten aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier trockentupfen. Die Marinade durch ein Sieb giessen und beiseitestellen.
- 7 In einem Bräter die Bratbutter erhitzen. Den Rindsbraten salzen und rundum schön braun anbraten. Herausnehmen. Im Bratensatz die Zwiebel andünsten. Die Rüebli beifügen, salzen und kurz mitdünsten. Die Weinbeeren mitsamt Einlegeflüssigkeit, die beiseitegestellte Marinade sowie die Bouillon beifügen und alles aufkochen. Den Rindsbraten wieder beifügen; er soll etwa zur Hälfte in der Schmorflüssigkeit liegen. Falls nötig noch etwas Bouillon nachgiessen. Den Bräter mit dem Deckel verschliessen.
- 8 Den Rindsbraten im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Dicke und Fleischqualität insgesamt 2½–3 Stunden sehr weich schmoren. Jede Stunde den Braten wenden.
- 9 Die Petersilie fein hacken.
- 10 Nach 2 Stunden Schmorzeit Petersilie und Rahm zum Braten geben und alles fertig garen. Am Schluss die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

