

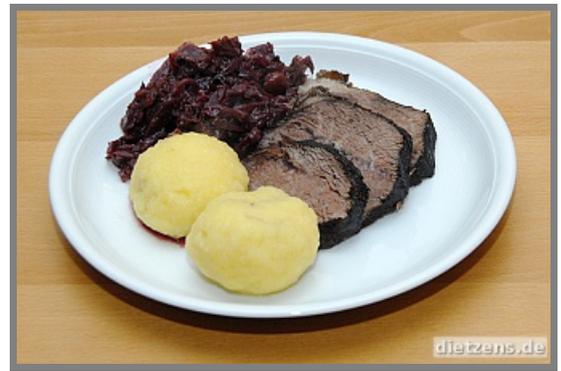
so wird Braten superzart

Braten bei niedriger Temperatur

für 6 Portionen

Zutaten

1,5 kg Braten, 1,0 l Rotwein, 1,0 l Gemüsebrühe, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1 Esslöffel Thymian, 1 Esslöffel Rosmarin, 10 Knoblauchzehen, 4 Zwiebeln, 3 Esslöffel Butterschmalz, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 3 Lorbeerblätter, 0,5 l Sahne, 4 Zweige glatte Petersilie



Zubereitung

24 Stunden vorher

1. das Fleisch abtrocknen, grob von Sehnen befreien und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Thymian und Rosmarin und 6 gepressten Knoblauchzehen einreiben
2. Fleisch mit einem Glas Rotwein übergießen und über Nacht im geschlossenen Gefäß kühl stellen

6 Stunden vorher

3. das Fleisch von der Marinade befreien, Kräuter abbürsten und alles beiseite stellen, wir benötigen dies später für die Sauce
4. die Zwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen putzen und halbieren
5. in einer Pfanne das Butterschmalz auslassen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.
6. die Pfanne danach nicht saubermachen, wir bereiten darin später die Sauce
7. Das Fleisch in einen Bräter (Topf oder Auflaufform mit Deckel) legen, Zwiebeln, Knoblauchzehen und die Kräuterzweige zugeben
8. mit Rotwein und Brühe übergießen
9. alles zusammen im geschlossenen Bräter 4-5 Stunden bei 100°C garen
10. die Kerntemperatur (Temperatur im Fleisch an der dicksten Stelle) nach einer Stunde mit einem Fleischthermometer überprüfen, sie sollte zwischen 55 und 65°C liegen, ggf die Backofentemperatur nachregeln.
11. ACHTUNG, bei großen Fleischstücken (Durchmesser 15cm) wird die Kerntemperatur erst nach 2 Stunden erreicht. in diesem Falle den Ofen nicht stärker anheizen, da das Fleisch dann zu heiß wird, sondern die Garzeit um 1 Stunde verlängern.
12. Beim Erreichen der Kerntemperatur den Ofen auf 60°C herunterdrehen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit

13. aus dem Bräter ein Viertel der Flüssigkeit abschöpfen, den Bräter wieder in den Ofen zurückstellen
14. in der Pfanne den Satz vom Anbraten mit der Flüssigkeit aus dem Bräter und der beiseite gestellten Marinade loskochen,
15. das Ganze absieben und die Flüssigkeit wieder in die Pfanne geben - die Feststoffe wegwerfen
16. aus dem Bratgefäß nun die restliche Flüssigkeit abschöpfen und durch ein Sieb in die Pfanne geben
17. 3 Lorbeerblätter zugeben und 10 Minuten stark reduzieren lassen
18. 0,5 Liter Sahne zugeben und nochmals 10-15 Minuten auf die gewünschte Konsistenz reduzieren lassen
19. Petersilienblätter abzupfen und hacken und zur Sauce geben, diese jetzt von der Kochstelle nehmen
20. nun den Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und sofort servieren

Zeitbedarf

1 Stunde (+5 Stunden im Ofen), 1 Stunde am Vortag, muß über Nacht ziehen

dazu paßt

Salzkartoffeln, Grüne Bohnen, Blumenkohlpüree