



Rindsbraten vom Hals im Cidre geschmort

Rindshals findet man nicht oft in der Auslage der Metzgereien, vermutlich weil er mit reichlich Bindegewebe und Fett durchzogen ist. Eben nicht so edel wie Fleisch vom Nierstück, aber für einen Schmorbraten, oder für Siedfleisch, ein ideales Stück, vielleicht sogar das beste Schmorstück vom Rind. Schonend, bei tiefer Temperatur, gegart wird er saftig und ganz schön zart. Bindegewebe und Fett machen den Schmorbraten nicht nur saftig, sondern verleihen ihm auch viel Geschmack. Gemäss alten Rezepten werden Schmorbraten oft bei hoher Temperatur (180°) geschmort. Zwar begrenzt die Flüssigkeit die Schmortemperatur (heisser als 100° kann sie nicht werden). Doch bei tiefer Temperatur (120°) gart der Braten langsamer durch und wird deutlich zarter. Es braucht einfach rund 4 Stunden Geduld, bis die optimale Kerntemperatur erreicht wird.

Zum Schmoren werden auch oft viele verschiedene Wurzelgemüse und Gewürze verwendet, das gibt bestimmt kräftigen Geschmack, doch beschränkt man die Zutaten auf wenige ausgesuchte Zutaten ist das eher ein Gewinn. Cidre, Senf, Zwiebel und Rüebli geben zusammen einen nicht zu üppigen, aber sehr feinen Bratenjus. Cidre, der Apfelmost aus Frankreich ist in der Regel milder als hiesiger saurer Most und verleiht der Sauce eine angenehme fruchtige Note.

Rindshals haben Metzgereien nicht immer vorrätig, doch auf Bestellung kommt man bestimmt zu diesem guten Stück.

Zutaten (3 Portionen)

750g	Rindshals
3dl	Cidre
1Tl	Koriander gemahlen
2Tl	Dijon-Senf
140g	Rüebli
1	grosse Zwiebel, ca. 120g
3-4	Lorbeerblätter

- 1 Prise Zucker
 Salz und Pfeffer
 Bratbutter

Zubereitung

Mit dem Schwingbesen Senf und Koriander mit 2dl Cidre verquirlen. Etwas pfeffern. Rindshals in einen Beutel (Gefrierbeutel) geben, gewürzter Cidre zugeben, die Luft aus dem Beutel drücken und gut verschliessen (z.b. mit einem Kabelbinder). Über Nacht oder mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Rindshals 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Raumtemperatur annimmt, das verkürzt die Ofenzeit um einiges. Marinade in eine Schale abgiessen, den Rindshals mit Küchenpapier trocknen und ringsum kräftig salzen und pfeffern.

Rüebli und Zwiebel zu groben Stücken schneiden.

Ofen auf 120° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen und den Rindshals allseitig kräftig anbraten. Rindshals in ein Schmorgeschirr legen, Temperatur zurückstellen, Rübli und Zwiebel kurz anrösten und um den Rindshals verteilen. Bratsatz mit der Marinade und dem Rest des Cidre ablöschen, aufkochen, den Schaum mit einem feinen Sieb abheben und entsorgen. Sud durch das Sieb zum Braten giessen.

Bratenthermometer an der dicksten Stelle in den Braten stecken. In den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 85° garen. Dabei das Gemüse stündlich wenden und etwas Schmorsaft über den Braten giessen. Gegen Ende der Garzeit steigt die Kerntemperatur nur noch sehr langsam an, das strapaziert die Geduld, aber trotzdem, ausharren bis die Temperatur erreicht ist.

Sobald die Kerntemperatur 83° erreicht hat, Fleisch kurz aus dem Bräter nehmen, Sauce und Gemüse in eine Pfanne giessen. Fleisch zurück geben, mit wenig Sauce übergiessen und wieder in den Ofen schieben. Es dauert etwa 30 Minuten bis die Kerntemperatur 85° erreicht.

Derzeit Sauce leicht köchelnd einreduzieren. Gegen Schluss mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.

Den Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anrichten und Geniessen.



Rindshals und Zutaten Marinade







Eiweisschaum abschöpfen



Rindshals ofenbereit

