



Arista alla fiorentina - Schweinsbraten auf florentinische Art

Anno 1440 sollen griechische Geistliche, die an einem ökumenischen Konzil in Florenz weilten, "aristos, arista" ausgerufen haben, als ihnen bei einem Gastmahl dieser Braten aufgetischt wurde (aristos, arista = optimal, ausgezeichnet).

Der Braten, für mich ist der Schweinshals erste Wahl, er ist gut durchzogen und bleibt schön saftig, auch wenn er ganz durchgebraten wird. Das Besondere ist aber die Marinade mit sehr viel Rosmarin und reichlich Knoblauch, ergänzt mit etwas Salbei. Nach vielen Rezepten kommen Fenchelsamen oder weitere Kräuter dazu. Der Rosmarinduft muss aber dominieren. Damit der Braten möglichst viel Rosmarin-Marinade aufnehmen kann, wird er vorab ringsum etliche Male ca. 5mm tief eingeschnitten.

Als Beilage bieten sich Kartoffeln und Zwiebeln geradezu an, sie können zusammen mit dem Braten im Ofen gegart werden und nehmen dabei auch viel vom Bratenduft auf. Ein Festmenu, das mit bescheidenem Aufwand zubereitet werden kann.

Zutaten (2 Portionen)

500g	Schweinshals
2-3	grosse Zweige Rosmarin
3-5	kleinere Salbeiblätter
3	grosse Knoblauchzehen
1El	Zitronensaft
3El	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
1-2dl	Weisswein
1	grosse Zwiebel, ca. 120g
5cl	weisser Balsamico
3cl	Saba (eingekochter Traubenmost)

(oder roter Balsamico)
2-3 Kartoffeln festkochend

Zubereitung

Schweinshals 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich marinieren.

Nadeln von den Rosmarinzweigen abzupfen und hacken. Salbeiblätter zu Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Alles in ein hohes Gefäss geben, Zitronensaft und Olivenöl zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.

Schweinshals ringsum quer zur Fleischfaser, mit einem Abstand von 2cm, mit einem scharfen Messer etwa 5mm tief einschneiden. Braten ringsum salzen und pfeffern und reichlich mit Marinade einreiben. 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel schälen, dabei die Wurzelfäden nur knapp wegschneiden, damit die Zwiebel beim Schneiden zusammenhält. Zwiebel längs zur Schale in vier Stücke schneiden. Saba und Balsamico vermischen und die Zwiebelstücke darin einlegen.

Kartoffeln schälen und zu länglichen, groben Stücken schneiden, salzen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Ofenform mit Olivenöl einstreichen und den Braten hineinlegen. In den Ofen schieben und ca. 25 Minuten braten bis sich Krüstchen zeigen.

Ofen auf 140° zurückstellen.

Bratenthermometer an der dicksten Stelle in den Braten einstecken. Braten mit etwas Weisswein übergossen. Kartoffeln und Zwiebelstücke dazu legen, restliche Zwiebelmarinade zugiessen und wieder in den Ofen schieben.

Bis zu einer Kerntemperatur von 70° garen, das dauert bei diesem kleinen Stück ca. 1 1/2 Stunden, Braten dabei ein paar mal erneut mit Weisswein übergossen.

Braten aus dem Ofen nehmen und mit einer Folie abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Bei dieser tiefen Temperatur werden Zwiebel und Kartoffel nicht gar. Darum den Ofen nach dem Herausnehmen des Bratens auf 200° aufheizen und beides weitere 10 Minuten garen. Bei grösseren Bratenstücken mit entsprechend längerer Garzeit ist dies nicht nötig



Zutaten Kräutermarinade



Eingeschnittener Schweinshals und Marinade



