



Zwiebelfleisch

Im Norden Deutschlands wird das Zwiebelfleisch je nach Region unterschiedlich zubereitet. Es kann mit geschnittenem Fleisch, ähnlich den hiesigen Saftplätzli, aber auch mit Bratenstücken geschmort sein. Nach einigen Rezepten wird zum Braten geeignetes Fleisch verwendet, z.B. Hohrücken. Wobei dann die Zwiebeln vorab geschmort werden. Meistens ist es aber ein deftiges Schmorgericht, bei dem weniger zarte Stücke vom Rind verwendet werden, die lange im Ofen gegart werden. Dabei werden die Zwiebeln schön weich und fühlen sich dann fast cremig an, was für mich den Reiz dieses Rezeptes ausmacht. Und natürlich nimmt dabei das Fleisch das Zwiebelaroma auf. Stücke von der Schulter ist gut geeignet, auch Brustkern oder das Federstück. Vor allem Letzteres muss lange geschmort werden, damit es schön weich wird, es ist dafür von besonders kräftigem Geschmack.

Zutaten (3 Portionen)

800g	Rindfleisch vom Federstück
2-3	Markbeine
2-3	grosse Zwiebeln, ca. 150g
80g	Rüebli
40g	Sellerie
3	Lorbeerblätter
5-6	Nelken
2dl	Weisswein
2dl	Rindsbouillon
1El	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Fleisch mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Ringsum salzen und pfeffern und mit Senf einreiben. Der Senf darf nur ganz dünn aufgetragen werden, da er sonst beim Anbraten verbrennt.

Das Federstück besteht aus zwei Muskelpartien, die von einer Fettschicht getrennt sind. Da kann es sein, dass das Bratenstück beinahe auseinanderfällt. Um das zu verhindern, habe ich es mit Küchenschnur leicht eingebunden.

Fleisch in reichlich Bratbutter ringsum anbraten. Dabei die Markbeine mitbraten.

Fleisch und Markbeine in ein Schmorgeschirr legen.

Ofen auf 160° vorheizen.

Zwiebel halbieren und längs zur Schale in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Rübeli und Sellerie klein würfeln oder scheibeln.

Zwiebel und Gemüse in die Bratpfanne geben und ca. 5 Minuten unter stetigem wenden leicht anrösten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen, Lorbeerblätter und Nelken zugeben, und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Gemüsesud zum Fleisch geben. Es sollte gut zu einem Viertel im Saft liegen. Allenfalls noch etwas Weisswein oder Bouillon nachgiessen.

In die Mitte des Ofen einschieben und 2 1/2 Stunden schmoren. Dabei das Fleisch ab und zu mit Schmorsaft übergiessen.

<i>Am Besten misst man die Kerntemperatur, sie sollte 90° erreichen.</i>

Ofen ausschalten, Ofentüre für ca. 2 Minuten ganz öffnen. Danach das Zwiebelfleisch bei leicht angestellter Ofentüre 15 Minuten nachziehen lassen.







