



## Rindsbraten vom Brustkern an fernöstlicher Mark-Sauce

Der Brustkern wird häufig als Siedfleisch zubereitet, er lässt sich auch im Ofen bei niedriger Temperatur garen, so wird er weich und beliebt saftig. Auch ohne anzubraten, entsteht eine kräftige Kruste. Wer diese sehr knusprig mag, kann den Braten nach dem garen kurz und scharf in der Bratpfanne nachbraten. Bei einer Ofentemperatur von 120° dauert es gut 4 Stunden bis die Kerntemperatur von ca. 90° erreicht ist.

Die Sauce wird lange gekocht, damit die Zwiebeln ganz weich und etwas "sämig" werden. Dazu Tandori Masala, die indische Gewürzmischung die im wesentlichen aus Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Ingwer besteht.

### Zutaten (2 Portionen)

500g Brustkern mit Fettschicht

#### Marinade:

2El Olivenöl  
1El Barbeque Sauce  
1Tl Salz  
1/2 Pfeffer  
1 Schuss Weisswein

#### Sauce:

3 Markbeine  
1 Zwiebel, ca. 60g  
3El Passata di Pomodoro  
3dl Rindbouillon  
1Tl Tandori Masala  
Bratbutter

## Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade gut vermischen und den Brustkern damit üppig einpinseln.

Ofen auf 120° vorheizen. Brustkern in ein Bratgeschirr legen und einen Schuss Weisswein dazugießen. Gut 4 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 90° garen. Ab und zu mit etwas Bratensaft übergießen. Nach 2-3 Stunden das Bratenthermometer einstecken.

Ca. 2 Stunden bevor der Braten gar ist mit der Zubereitung der Sauce beginnen:

Markbein unter kaltem Wasser abbürsten und abtrocknen.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu schmalen Streifen schneiden. Markbeine anbraten, nach ca. 6 Minuten wenden und die Zwiebelstreifen zugeben, weiterbraten bis die Zwiebel leicht bräunliche Ränder zeigt. Passata und Tandori Masala zugeben, kurz mitdünsten. Rindsbouillon dazugießen und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.

Mark aus den Knochen stossen und mit der Sauce verrühren (Knochen entsorgen). Sauce langsam einkochen lassen bis sie sämig wird. Eventuell zum Schluss mit Tandori Masala abschmecken.

Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, Bratensaft durch ein Sieb zur Sauce giessen. Damit eine knusprige Kruste entsteht, Braten allseitig kurz und heiss in Bratbutter anbraten. Braten tranchieren und mit reichlich Sauce anrichten.







