



Arrostato di manzo - Rindshuftbraten an kräftiger Kräutermarinade

Der Rindshuftdeckel ist bestens zum Niedertemperaturbraten geeignet. Er besitzt einen schönen Fettdeckel, das Fleisch ist aber kaum durchzogen und wird beim Niedertemperaturgaren schön saftig und zart. Das Stück sollte man beim Metzger vorbestellen mit dem Wunsch, den Fettdeckel nicht wegzuschneiden, wie es eben oft gemacht wird. Typisch italienisch ist die üppig verwendete Marinade mit viel Rosmarin und Salbei, dazu reichlich Knoblauch und Olivenöl. Sie dient auch als Grundlage für eine leichte, würzige Sauce.

Zutaten (2 Portionen)

500g Rindshuftdeckel
Salz
Weisswein

Marinade:

2-3 Zweige frischer Rosmarin
5-6 frische Salbeiblätter
3 Knoblauchzehen
1Tl Dijon-Senf
1/2Tl schwarzer Pfeffer
1dl Olivenöl

Zubereitung

Rosmarin und Salbei mit dem Wiegemesser fein hacken und in eine Schale geben. Knoblauchzehen dazupressen, Senf und Olivenöl zugeben und gut vermischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Den Fettdeckel der Rindshuft kreuzweise tief einschneiden, dabei soll auch das darunterliegende Muskelfleisch ca. 3-4mm eingeschnitten werden. Auch die fettfreie

Unterseite der Rindshuft ein paar mal quer zur Faser 3-4mm tief einschneiden.

Rindshuft üppig mit der Marinade einstreichen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Rindshuft 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und ringsum kräftig salzen. Mit Olivenöl bestreichen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Braten auf ein eingeeöltes Backblech legen und in die Mitte des Ofens einschieben. 15 Minuten anbraten.

Ofentemperatur auf 80° zurückstellen, Ofentüre für 5 Minuten ganz öffnen. Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Braten in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 63° garen. Das geht bei diesem kleinen und eher dünnen Stück recht schnell, ca. 20-25 Minuten.

Ofen ausschalten und 2-3 Minuten entlüften. Braten kurz vom Blech nehmen, Weisswein auf das Backblech giessen und den Bratensatz mit einer Holzgabel aufrühren. In ein Pfännchen giessen und aufkochen. Braten zum Warmhalten wieder in den Ofen schieben. Die Kerntemperatur steigt dabei um 1-2°.

Sauce absieben, zurück in ein Pfännchen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Braten aufschneiden, anrichten und mit etwas Sauce umgiessen.









Bratensatz aufrühren



