



Stracotto alla fiorentina - Rindsschmorbraten mit Gemüse-Tomatensauce

Stracotto bedeutet auf italienisch "durchgekocht" oder "zerkocht" und bezeichnet einen lange geschmorten Rindsbraten. Nach florentiner Art wird er zuerst mit viel Knoblauch, Salbei und Rosmarin und natürlich Salz und Pfeffer kräftig gewürzt, anschliessend schmort er in reichlich Tomatensauce mit Zwiebel, Gemüse und Rotwein. Damit der Braten die Gewürze auch gut aufnehmen kann, wird er zuerst ringsum eingeritzt oder eingeschnitten.

Mit dem Marinieren und Schmoren muss man 6 Stunden für die Zubereitung vorsehen, wobei man den Braten die meiste Zeit sich selber überlassen kann.

Bratenstücke vom Vorderviertel sind sehr gut zum Schmoren geeignet. So der Brustkern, Hals, Hohrückendeckel oder die Schulter. Sie alle enthalten Bindegewebe, das beim Schmoren geliert und den Braten saftig macht. Der Schulterdeckel ist vielleicht das beste Stück dazu, er ist von einem dicken Sehnenansatz durchzogen, der aber vollständig geliert und dabei viel Saft abgibt.

Zutaten (3 Portionen)

550g	Rindshuftdeckel
2-3	Zweige frischer Rosmarin
6-7	frische Salbeiblätter
4	Knoblauchzehen
1	Zwiebel, ca. 80g
100g	Rüebli
60g	Sellerie
1dl	Rotwein
1dl	Rindsbouillon
3dl	Passata di Pomodoro
2	Prisen Zucker
	Salz und Pfeffer
	Olivensöl

Zubereitung

Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen und hacken. Salbeiblätter und Knoblauch hacken. In ein hohes Gefäss geben, 3El Olivenöl zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

Braten ringsum in Abständen von 1-2cm ca. 3-4mm tief einschneiden. Das geht am besten mit einer Rasierklinge. Fleisch ringsum salzen und pfeffern und üppig mit der Mariande einstreichen. 1-2 Stunden ziehen lassen.

Rüebli zu knapp 1cm dicken Scheiben schneiden, Sellerie etwa in der gleichen Grösse würfeln. Zwiebel grob hacken, Tomaten zu Würfeln schneiden.

Braten in Olivenöl ringsum anbraten, nicht zu heiss, damit die Marinade nicht verbrennt und in ein Ofengeschirr legen.

Ofen auf 160° vorheizen.

Rüebli, Sellerie und Zwiebel in der gleichen Pfanne 2-3 Minuten anrösten. Rotwein und Rindsbouillon dazugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Passata und Tomatenwürfel zugeben nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen und dabei mit Zucker abschmecken.

Tomatensauce zum Braten giessen, dieser sollte etwa zur Hälfte in der Sauce liegen (Ev. etwas Bouillon und Wein nachgiessen). Mit Alufolie abdecken und in den Ofen schieben. Nach einer Stunde den Braten wenden und für eine weitere Stunde abgedeckt schmoren. Folie abnehmen, Braten nochmals wenden und offen 3/4 Stunden schmoren, damit die Sauce etwas eindickt.

Braten aus der Sauce nehmen. Sauce bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine flache (vorgewärmte) Platte geben. Braten tranchieren, auf die Sauce legen und mit Sauce übergiessen. Er kann auch direkt auf Tellern angerichtet werden, aber er schmeckt besser, wenn er noch kurze Zeit an der Sauce ziehen kann.









Stracotto alla fiorentina geschmort

