Rindsschulterbraten an einer säuerlichen Sauce mit Mark

Die Rindsschulter wird meist als Siedfleisch, Ragoût oder Schmorbraten zubereitet. Mit der Niedertemperatur-Garmethode lässt sich daraus aber auch ein veritabler Braten zubereiten. Dabei wird die Rindsschulter bei 100° im Ofen gegart, also bei ungefähr gleicher Temperatur wie beim Schmoren in einer Flüssigkeit. Das Schulterfleisch wird dabei weich, die Sehnen und das Bindegewebe gelieren während der langen Garzeit und den lassen den Braten saftig werden. Damit diese Garmethode auch das gewünschte Ergebnis liefert, muss die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer gemessen werden: Bei 78° ist der Braten optimal gegart, das dauerte in diesem Falle 3 1/2 Stunden.

Um diesem Braten etwas "Pfiff" zu geben hab ich ihn grosszügig mit Knoblauch gespickt und in einer Mischung von Essig, Weisswein und Zwiebeln gut 1 1/2 Tage eingelegt. Diese Beize ist auch die Grundlage für die kräftige, leicht säuerliche Sauce, die ich zudem mit Knochenmark veredelt habe.

Zutaten (2-3 Portionen):

600g	Rindsschulter (Schulterdeckel)
2	Markbeine
1dl	Apfelessig (Gölles)
2dl	Weisswein
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1El	Senf
1dl	Hühnerbouillon
4	Lorbeerblätter
1/2dl	Vollrahm
	Olivenöl
	Salz und schwarzer Pfeffer
	Maizena

Zubereitung

Knoblauch in 2mm dicke Scheiben schneiden, grössere Stücke halbieren. Rindsschulter in regelmässigen Abständen mit einem scharfen Messer einstechen und die Knoblauchstücke hineindrücken. Braten ringsum mit Pfeffer bestreuen.

Zwiebel grob hacken, ein paar Stücke auf den Boden einer Gratinform streuen und den Braten darauflegen. Markbeine neben den Braten legen und die restlichen Zwiebelstücke in die Zwischenräume füllen. Senf über die Zwiebeln verteilen und das Ganze mit Weisswein und Essig übergiessen bis das Fleisch und die Markbeine fast vollständig von Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Folie abdecken und für 1-2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Das eingelegte Fleisch 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Braten und Markbeine aus der Beize nehmen und mit Küchenpapier trocknen. Beides ringsum salzen und mit etwas Olivenöl einreiben.

Ofen auf 250° vorheizen.

Beize in ein Pfännchen giessen und dabei die Zwiebeln absieben. Zwiebeln mit etwas Olivenöl vermischen.

Die Gratinform austrocknen, mit etwas Olivenöl einpinseln und im Ofen aufheizen.

Rindsschulter und Markbeine in die heisse Gratinform legen und mit den Zwiebeln umgeben.

10 Minuten im heissen Backofen anbraten und wieder herausnehmen. Das Fleisch soll dabei leicht braun werden.

Ofen auf 100° Grad zurückstellen und ein paar Minuten entlüften.

Markbeine aus der Gratinform nehmen und in das Pfännchen mit der Beize legen.

Bratenthermometer ins Fleisch stecken und zurück in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 78° garen (ca. 3 1/2 Stunden).

Ich habe nach einer Stunde ganze Kartoffeln in den Ofen geschoben und mitgebacken.

Sauce

Lorbeerblätter in die Beize mit den Markbeinen geben ca. 1 Stunde auf der Herdplatte simmern lassen und etwa auf die Hälfte einreduzieren. Das Mark löst sich derzeit von selbst aus den Knochen.

Knochen und Lorbeer aus der Sauce fischen, dann Bouillon zugeben und mit Pfeffer abschmecken. Warmhalten bis der Braten fertig ist, dann Vollrahm zugeben und wenig Maizena in kaltem Wasser auflösen, zugeben und nochmals kurz aufkochen.

Sobald der Braten fertig ist und aufgeschnitten werden kann, den Saft und die Zwiebeln aus der Gratinform in die Sauce einrühren.

Die mit Knoblauch gespickte Rindsschulter in der Weisswein-Essig-Senf-Beize.

10 Minuten bei 250° angebraten (ohne Beize!)

Die Beize mit den Markbeinen während dem Einreduzieren.

Die glasige Sehne in der Mitte des Bratens ist schön weich und geschmeidig.