



Manzo all'olio di Rovato - In Olivenöl geschmorter Rindsbraten

Das Rezept hat seinen Ursprung in Rovato, einer Gemeinde in der Provinz Brescia. Es wurde bereits in alten Schriften aus dem 16. Jahrhundert erwähnt. Das Rindfleisch wird zusammen mit einem Soffritto (gewürfelte Rübeli, Sellerie und Zwiebel) in reichlich Olivenöl ganz weich geschmort. Sobald das Fleisch gar ist, wird der Sud mit Sardellenfilets und Kapern ergänzt, püriert und mit Paniermehl eingedickt. Der Braten wird tranchiert und nochmals kurz in die Sauce gelegt. In seiner Heimatgegend ist eine cremige Polenta die bevorzugte Beilage.

Manzo all'olio wird vorzugsweise aus dem Schulterspitz (italienisch: Cappello del prete, Priesterhut) zubereitet. Auch der Huftdeckel ist gut geeignet, er wird nach der langen Schmorzeit butterweich. Die typisch Fettschicht des Huftdeckels sollte unbedingt mitgeschmort werden und erst beim tranchieren weggeschnitten werden.

Zutaten (2-3 Portionen)

500g	Rindshuftdeckel
1,2dl	Olivenöl
1dl	Weisswein
40g	Zwiebel
1	grosses Rüebli
80g	Sellerie
2	Knoblauchzehen
	Salz, wenig Pfeffer

4	Sardellenfilets
1El	Kapern
2El	Paniermehl

Polenta:

100g	Maisgriess
------	------------

5dl	Gemüsebouillon
30g	Parmesan gerieben
30g	Tafelbutter

Zubereitung

Rüebli und Sellerie grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch grob hacken.

Oliveöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Mit dem Stiel einer Holzgabel lässt sich die ideale Temperatur feststellen. Wenn sich beim Eintauchen kleine Bläschen um das Holz bilden und nach oben steigen ist das Öl heiss genug (ca. 170°).

Rindschutt ins Öl legen und brutzeln lassen bis es leichte Bratspuren zeigt (ca. 3-4 Minuten). Fleisch aus der Pfanne heben und das Gemüse ins Öl geben, 2-3 Minuten frittieren, das Fleisch wieder zugeben und salzen (ca. 1/2Tl). Weisswein zugeben, das Fleisch sollte zu gut 3/4 mit Flüssigkeit bedeckt sein. 2 Stunden zugedeckt leicht köcheln lassen, Sauce nach 1 Stunde wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, Sardellenfilets und Kapern zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Paniermehl in die Sauce einrühren. Rindschutt tranchieren, die Fettschicht wegschneiden und für 10 Minuten in die heisse aber nicht mehr köchelnde Sauce legen.

Polenta:

Bouillon aufkochen, Maisgriess einrieseln lassen und unter häufigem Rühren 10 Minuten leicht blubbern lassen. Kochplatte ausschalten, sobald die Polenta nicht mehr blubbert, Deckel aufsetzen und 20 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss Parmesan und Butter in die Polenta einrühren.

Fleisch mit reichlich Sauce anrichten und die Polenta dazugeben.







