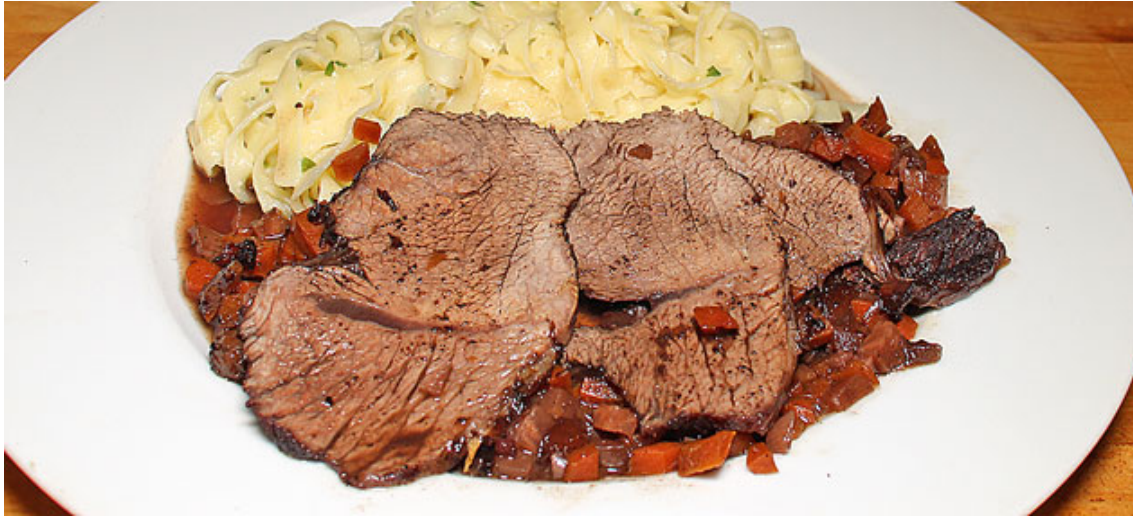




Schmorbraten vom Schulterfilet

Mit dem echten Filet hat das Schulterfilets nur die Form gemeinsam. Es gehört zu den mageren Stücken der Schulter, enthält aber gleichwohl mehr Bindegewebe als Stücke vom Stotzen und ist ein gutes Schmorstück. Dabei wird es nicht ganz so saftig wie der Schulterspitz, zeichnet sich aber durch sehr feinfaseriger Fleisch aus, das beim Schmoren schön weich wird. Ein Stück vom dicken Teil des Schulterfilets ergibt einen kleinen, aber schönen Schmorbraten, der vorab mariniert und klassisch mit Röstgemüse geschmort, bestimmt gut schmeckt.

Aus einem gut gereiften Schulterfilet lassen sich auch Steaks schneiden, die kurz gebraten, zwar nicht so zart wie ein Entrecôte, aber bestimmt nicht zäh und vor allem sehr saftig werden.

Zutaten (2 Portionen)

350g Schulterfilet
 Salz und Pfeffer
 Bratbutter

Marinade:

1,5dl Rotwein
3cl Apfelessig
50g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
 Pfeffer

Schmoren:

80g Rüebli
80g Sellerie
1dl Rindsbouillon
3 Lorbeerblätter

6 Nelken
1El Sultaninen

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken. Zusammen mit dem Rotwein und Essig in eine kleine Schüssel geben und etwas pfeffern. Schulterfilet in die Marinade legen und 6 Stunden ziehen lassen.

Sellerie und Rüebli zu kleinen Würfeln schneiden. Schulterfilet aus der Marinade nehmen, Zwiebel und Knoblauchreste abstreifen und das Filet mit Haushaltspapier trockentupfen. Ringsum salzen und pfeffern.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Schulterfilet ringsum anbraten, aus der Pfanne nehmen und in ein Schmorgeschirr legen. Rüebli und Sellerie kurz anrösten und mit der Marinade ablöschen. Bouillon zugießen, Lorbeerblätter, Nelken und Sultaninen zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.

Schulterfilet mit der Sauce übergiessen und mit Alufolie abdecken.

In der Mitte des auf 150° vorgeheizten Ofens 1 3/4 Stunden schmoren. Alufolie nach 45 Minuten abnehmen.

Schulterfilet zu dünnen Scheiben tranchieren und mit reichlich Sauce anrichten.



