

## Sauerbraten vom Brustkern (Rind)

Der Brustkern vom Rind ist ein beliebtes Stück für Siedfleisch, genauso gut lässt sich daraus ein guter Schmorbraten im Ofen zubereiten. Das kräftige Brustfleisch mag auch kräftige Marinaden mit reichlich Säure. Ich habe das mit einem schönen Fettdeckel bedeckte Stück 5 Tage in einer Marinade, oder genauer, einer Beize aus Rotwein, gutem Essig (Gölles) und Gewürzen ziehen lassen, dann angebraten und mit zusätzlichem Rotwein im Ofen geschmort. Ohne das klassische Schmorgemüse, dafür mit reichlich Schalotten und Knoblauchzehen. Nach knapp 4 Stunden im Ofen bei 140° erreichte die Kerntemperatur 85°. Das Fleisch war nicht butterzart, aber gut im Biss, saftig und keine Spur von zäh oder faserig. Und: Es war von schier unübertrefflichem, solidem Geschmack.

Als gut passende Beilage: Roggenspätzli.

<i>Die schwarze Farbe der Kruste stammt von der Rotweinbeize, sie ist nicht etwa verbrannt.</i>

### Zutaten (4 Portionen)

1kg Brustkern vom Rind

#### Marinade:

1,5dl kräftiger Rotwein  
1dl Apfelessig  
1 grosse Schalotte in Stücken  
80g Peterliwurz in Würfeln  
4 Lorbeerblätter  
6 Nelken  
10 Pfefferkörner  
1/2Tl Korianderpulver

Braten und Schmoren:

Salz und Pfeffer  
Bratbutter  
2dl Rotwein  
3 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
20g Butter  
20g Mehl

## Zubereitung

Alle Marinadenzutaten kurz aufkochen und abkühlen lassen. Fleisch in einen Vakuumierbeutel geben, Marinade dazugießen und den Beutel ohne Luftschlüsse dicht verschließen. 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Ofen auf 140° vorheizen.

Fleisch aus dem Beutel nehmen, Gewürzresten entfernen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fettdeckel kreuzweise einschneiden, ringsum salzen und pfeffern und allseitig in Bratbutter kräftig anbraten. Marinade absieben.

Das angebratene Fleisch in ein Schmorgefäß legen. Herdplatte ausschalten und den Bratensatz mit der Marinade ablöschen. Die Marinade schäumt dabei kräftig auf. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Schaum mit einem Sieb abschöpfen und die Marinade durch ein Sieb über das Fleisch gießen. 2dl Rotwein dazugießen. Das Fleisch sollte zu einem Viertel bis einem Drittel in der Marinade liegen.

In den Ofen schieben und ca. alle 30 Minuten mit Schmorssaft übergießen. Nach ca. 1 Stunde geschälte Schalotten und Knoblauchzehen zugeben. Sobald die Kerntemperatur 85° erreicht (nach 4 Stunden), Ofen auf 70° zurückstellen, die Sauce in ein Pfännchen gießen und den Braten ca. 20 Minuten nachziehen lassen. Derzeit die Sauce aufkochen, kalte Butter und Mehl miteinander verkneten und portionenweise in die Sauce einrühren, damit sie bindet. 10 Minuten leicht köcheln lassen.



*Beize kurz aufkochen*



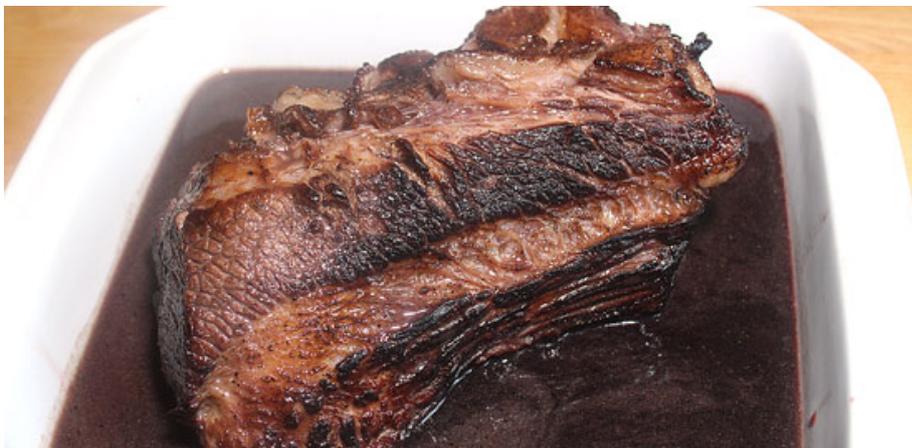
*5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen*



*Gebeizter Sauerbraten*



*Beize aufkochen*



*Bereit für den Ofen*



*Mehlbuter in die Sauce einrühren*