



Rindsschmorbraten vom Federstück

Das durchgezogene Federstück lässt sich nicht nur als Siedfleisch zubereiten, sondern es schmeckt auch gut und kräftig, wenn es nach klassischer Art mit Röstgemüse, Zwiebeln, Rotwein und Bouillon geschmort wird. Und natürlich gehören zwei Markbeine in den Schmorsud. Das Federstück muss etwas länger als z.B. eine Schulter geschmort werden. Doch mit den reichlich vorhandenen Fettschichten bleibt es dabei schön saftig. Dazu habe ich die neue, glutamatreie Rindsbouillon extra von Nahrin verwendet. Sie ist etwas milder als herkömmliche Rindsbouillon, schmeckt aber sehr rund und ist von gutem Fleischgeschmack. Der Schmorsud ist von den übrigen Zutaten kräftig und würzig genug, doch diese feine Bouillon macht ihn noch etwas schöner und ausgewogener.

Damit der Braten schön saftig und weich wird, sollte er beim Schmoren etwa zu einem Drittel bis zur Hälfte im Saft liegen. Der Sud darf dabei immer nur leicht köcheln, wird er zu stark erhitzt, trocknet der Braten aus.

Zutaten (2-3 Portionen)

600g	Federstück vom Rind
2-3	Markbeine
2	Zwiebeln
4	Lorbeerblätter
300g	Röstgemüse Rüebli, Sellerie, Lauch
2Tl	Tomatenpüree
1dl	kräftiger Rotwein
3dl	Rindsbouillon
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Fleisch und Markbeine 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Fettschicht auf der Ober- und Unterseite einschneiden, damit sich das Fleischstück beim Anbraten nicht einrollt.

Markbeine unter fließendem, kaltem Wasser abbürsten.

Federstück ringsum salzen und in Bratbutter allseitig kräftig anbraten. Die Markbeine nach dem ersten Wenden zugeben und mitbraten.

Gemüse rüsten und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und mit je 2 Lorbeerblättern und 4 Nelken bestecken.

Nach dem Anbraten Fleisch und Markbeine aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Gemüse und Zwiebel in der gleichen Pfanne ca. 2-3 Minuten anrösten. In der Mitte der Pfanne eine Fläche freischaufeln und das Tomatenpüree hineingeben. Kurz anrösten und dann mit dem Gemüse vermischen und ca. 2 Minuten rösten. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Bouillon dazugießen aufkochen und verrühren. Mit Pfeffer würzen. Temperatur zurückstellen und das Federstück und die Markbeine zugeben. Zugedeckt 2 Stunden leicht köcheln lassen. Fleisch alle 30 Minuten wenden. Größere Fleischstücke brauchen eine längere Schmorzeit: 1kg ca. 2 1/2 Stunden, 1 1/2kg ca. 3 Stunden.

Mit einem Suppenlöffel obenauf schwimmendes Fett abschöpfen (so ungefähr).

Anrichten:

Einen Teil des Schmorsudes mit Gemüse in eine vorgewärmte, flache Platte geben. Fleisch aufschneiden und auf den Sud legen. Nochmals etwas Schmorsud darüber geben. Markbeine und Zwiebeln (Lorbeer und Nelken entfernen) dazulegen. Den Rest des Sudes separat anrichten.





Fett mit einem Löffel abschöpfen

