



## Brustkern mit Zwiebeln in Olivenöl confiert

Confieren ist ursprünglich eine aus Frankreich stammende Konservierungsmethode, bei der Fleisch in viel Fett langsam bei tiefer Temperatur gegart wird und nachher in Steintöpfe gefüllt und gut verschlossen wird. Diese schonende Zubereitungsart lässt sich natürlich auch bei Fleischstücken anwenden, die gleich nach dem Confieren verzehrt werden. Viel Olivenöl mit reichlich Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern verleihen dem Fleisch während der langen Schmorzeit ein ganz besonders feinen Geschmack. Der Brustkern vom Rind ist ein typisches Schmorstück, das sich sehr gut als Siedfleisch zubereiten lässt. Es ist aber auch ein prominentes Stück des amerikanischen Barbecues, da wird es stundenlang im Smoker gegart. Auch beim Confieren wird der Brustkern schön weich und zart, bleibt dabei saftig und nimmt den Geschmack des Gewürzöls gut an. Die Zwiebeln schmecken natürlich ebenfalls wunderbar und schmelzen fast auf der Zunge.

Das Öl kann nachher abgeseigt und in der Küche weiterverwendet werden.

### Zutaten

350g	Brustkern
2	grössere Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
2-3	Zweige frischer Rosmarin
7-8	frische Salbeiblätter
25	Körner Kampot Pfeffer
5dl	Olivenöl

### Zubereitung

Brustkern 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 100° vorheizen.

Brustkern in einen nicht zu grossen Bräter legen. Zwiebeln vierteln und um das Fleisch drapieren. Die Schnittflächen sollten nach unten oder seitlich zu liegen kommen, damit sie nacher gut vom Öl bedeckt sind. Knoblauchzehen schälen und längs halbieren, zwischen die Zwiebeln streuen. Rosmarinzweige etwas zerzupfen und zusammen mit den Salbeiblättern locker in die Zwischenräume stecken. Kampot Pfeffer leicht zerstoßen und darüberstreuen. Mit Olivenöl übergossen bis das Fleisch fast ganz bedeckt ist.

In den Ofen schieben, nach ca. 2 Stunden das Bratenthermometer einstecken, Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 92° garen. Das dauerte knapp 4 Stunden.

Fleisch und Zwiebeln herausnehmen und etwas abtropfen lassen. Fleisch aufschneiden und beim Anrichten mit wenig Meersalz bestreuen. Äusserste, stark angebräunte Schalen der Zwiebelstücke entfernen und neben das Fleisch legen, ebenfalls leicht salzen. Wer mag fischt die Knoblauchzehen heraus und legt sie auch auf den Teller.



