

# Braten und Schmoren mit beef-natürlich

## Braten

### Zutaten

(für 4-6 Personen)

1 kg Rindsbraten

### Marinade

3 EL Senf

Pfeffer aus der Mühle

2 EL fein gehackter Oregano

1 Knoblauchzehe, gepresst

einige Tropfen Zitronensaft

2 EL Raps- oder Olivenöl

Salz

Bratbutter oder Bratcrème

### Jus

1,5 dl Rotwein oder Fleischbouillon

1,5 dl Fleischbouillon

1-2 EL fein gehackter Oregano

wenig Zitronenzesten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Vorbereitung

Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung Raumtemperatur annehmen lassen

### Marinieren

über Nacht

oder 1-2 Tage

### Garen

ca. 4 Stunden

### Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten



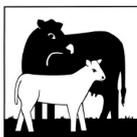
### Zubereiten

- 1 Das Fleisch kalt abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, auf eine Platte legen.
- 2 Marinade: Alle Zutaten bis und mit Öl verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt über Nacht oder 1-2 Tage an einem kühlen Ort marinieren.
- 3 Das Fleisch 1-2 Stunden vor dem Garen bei Raumtemperatur stehen lassen. Den Braten salzen, ohne anzubraten auf ein Kuchengitter legen und damit auf ein Backofenblech stellen. Fleischthermometer an der dicksten Bratenstelle einstecken und samt Blech in der Mitte des auf 80-90 °C vorgeheizten Ofens schieben. Braten 3-4 Stunden niedergaren, bis die Kerntemperatur von 55-60 °C (je nach gewünschter Garstufe, saignant oder à point) erreicht ist.
- 4 Das Fleisch rundum in der heissen Bratbutter anbraten, in den Ofen zurückschieben und nochmals 30-60 Minuten durchziehen lassen. (Kerntemperatur von 60-65 °C).
- 5 Jus: Entstandenen Bratsatz vom Anbraten in der Bratpfanne mit Rotwein und/oder Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Oregano und nach Belieben Zitronenschale beifügen, würzen.
- 6 Vor dem Servieren das Fleisch in dünne Tranchen schneiden, auf vorgewärmte Teller legen und mit dem Jus servieren.

### Infos

Nach Belieben mit Polenta, Kartoffelschnee, Kartoffelstock, Kartoffel- oder Gemüsegratin servieren.

Den Jus mit Rahm oder Butter verfeinern und z.B. mit angebratenen Pilzen ergänzen. Wird die Backofentemperatur auf 90-100 °C erhöht, verkürzt sich die Garzeit im Ofen. Die Kerntemperatur steigt schneller an.



**beef-natürlich.ch**

direkt vom Rötflisbergerhof in Knonau