

Rinderbraten mit Wirsingknödel und Rahmpolenta

1/3 Rinderbraten

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

1 KG	Schulterscherzel vom Rind
2 L	Rotwein
2	Zwiebeln
1	Knolle Knoblauch
100 G	Butter
20-50 G	Mehl
50 G	Butterschmalz
10 G	Salz
2 EL	Honig
3 STUECK	Lorber
5 STUECK	Wacholder

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

1. Am Vortag den Rinderbraten mit dem Salz einreiben und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten.
2. Anschließend in einen Bräter geben und mit Rotwein bedecken.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch mit der Schale halbieren und beifügen.
4. Abschließend gibt man wie Miraculix noch die Lorbeerblätter und den Wacholder hinzu und ab in den Kühlschrank.
5. Am nächsten Tag: Wie ein Alligator im Sumpf lauert unser Rinderbraten im Bräter.
6. Bei 220°C Anfangstemperatur 1 Stunde im Rohr schmurgeln lassen.
7. Danach auf 180°C reduzieren und nochmal 1 Stunde schmurgeln lassen.

Der ganze Prozess kann auch noch eine Stunde länger dauern, je nach Fleischreife.
8. Danach sticht man mit den Fleischgabel an.
9. Sobald sich der Braten leicht von der Gabel löst, wird er aus dem Rotwein gehoben und abgedeckt warm gestellt.
10. Der Sud wird durch ein Sieb in einen Topf gepresst, sodass auch Zwiebel und Knoblauch Teil der Soße werden.

11. Nun wird das Ganze bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduziert.
12. Das Mehl mit 3 Ei kaltem Wasser vermengen und leicht binden.
13. Zum Schluss noch die Butter in kleinen Stücken kalt einrühren und mit Honig und Salz abschmecken.
14. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der heißen Sauce übergießen.

Info

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Rezept zum Film: Die Reise auf den Gipfel der Salzburger Ernährungspyramide

Rinderbraten mit Wirsingknödel und Rahmpolenta

2/3 Wirsingknödel

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

1	Kopf Wirsing
1	Zwiebel
	Butter zum Anbraten
250 ML	Rahm
	Salz
	Kümmel

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

1. Die 10 äußern schönen Blätter vom Wirsing abschälen, den Strunk ausschneiden (das Blatt sollte trotzdem ganz bleiben), Blanchieren und abtropfen lassen.
2. Das Innere in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Nun den Zwiebel schälen, auch in Streifen schneiden und in einem Topf in Butter anbraten.
4. Hat der Zwiebel eine goldgelbe Farbe erreicht, gibt man den Wirsing hinzu, rührt einmal um und löscht mit dem Rahm ab.
5. Nun wird das Ganze so lange eingekocht bis der Rahm eine lasierende Schicht bildet und der Wirsing weich ist.
6. Danach mit Salz und Kümmel abschmecken.
7. Die blanchierten Blätter in einen Schöpfer mit 6-7 cm Durchmesser, der leicht schräg eingehakt ist, auslegen.
8. Leicht salzen, mit Wirsingmasse befüllen und mit den überstehenden Rand zuklappen.
9. Nun mit der zugeklappten Seite in eine gebutterte Form geben.
10. Mit dem restlichen Saft der übrig ist, begießen und bei 180°C ca. 15 Minuten noch goldbraun backen.

3/3 Rahmpolenta

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Polenta
	etwas Öl
250 ML	Rahm
250 ML	Milch
250 ML	Wasser
1	Knoblauchzehe
200 G	Bergkäse
	Rosmarin

Verfasst von: Rudi Pichler

Zubereitung

1. Die Polenta in einem Topf mit etwas Öl anrösten.

Die Polenta sollte dabei einen Geruch entwickeln, der an Popcorn erinnert.
ACHTUNG!! Verbrennt schnell.

2. Hier sollten die Flüssigzutaten schon parat stehen zum Aufgießen.
3. Nach dem Aufgießen die Temperatur rührend herunterregeln, bis das Ganze nur mehr leicht simmert.
4. Eine Zehe gehackten Knoblauch und Rosmarin dazu.
5. Die Polenta sollte jetzt ca. 30 Minuten weichkochen.

Ist das Ganze zu fest, mit Wasser auf eine cremige Konsistenz rühren.

6. Zum Schluss noch den geriebenen Bergkäse unterrühren und mit Salz abschmecken.