

Braten Rezepte

Barolobraten mit Gemüsesauce

Anzahl: 6 Portionen Gattung: Fleisch, Braten, Hauptspeise, Rind

200 g	Möhren	1,50 kg	Rinderbraten
250 g	Staudensellerie	0,70 Liter	Barolo
100 g	Knollensellerie		Salz, Pfeffer
100 g	Zwiebeln	4 Essl.	Olivenöl
3	Knoblauchzehen	2 Essl.	Tomatenmark
Polenta:			
800 ml	Rinderbrühe	30 g	Parmesan, gerieben
150 g	Maisgriess (Polentagriess)	30 g	weiche Butter
5	Zweige glatte Petersilie		

1. Möhren, Staudensellerie und Knollensellerie in gleich grosse Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch auch in Würfel schneiden. Fleisch mit dem Gemüse in einen grossen Gefrierbeutel geben und mit Barolowein auffüllen. Beutel verschliessen, in den Kühlschrank legen, 24 Std. marinieren.
2. Fleisch mit der Marinade in ein Sieb abgiessen, Marinade auffangen. Fleisch trockentupfen, salzen, pfeffern. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und von allen Seiten gut anbraten. Abgetropftes Gemüse dazu, mitschmoren. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann die Marinade angiessen, einmal aufkochen lassen. Den Bräter zudecken und das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 2-2 1/2 Std. garen.
3. Das Fleisch und die Hälfte des Gemüses aus der Sauce nehmen. Das restl. Gemüse mit dem Zauberstab pürieren, damit die Sauce binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das restl. Gemüse wieder dazugeben und noch mal leicht erhitzen. Den Braten aufschneiden und mit der Gemüsesauce anrichten. Polenta dazu servieren. Zubereitungszeit: 3 Stunden (+ Marinierzeit)

Polenta:

1. Die Rinderbrühe aufkochen und den Griess langsam einrieseln lassen. Mit dem Schneebesen gut unterrühren. Den Topf schliessen und die Polenta bei mittlerer Hitze 1/2 Std. ziehen lassen. Dabei ab und zu mit einem Holzlöffel umrühren.
2. Am Schluss werden unter die Polenta geriebener Parmesan, gezupfte Petersilienblätter und ein Stück Butter untergehoben. Zum Barolo-Schmorbraten servieren.