

IM OLIVENÖL GESCHMORTES RINDSSCHULTERFILET MIT GEMÜSE-CRANBERRY-VINAIGRETTE

VITRIFEU: FÜR 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitungszeit: 4 Stunden 30 Minuten

Zutaten

- 1 kg Rindsschulter
- 150 g Zwiebeln, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 50 g Olivenöl
- 1 dl Portwein, weiss
- 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

- Zwiebel fein Würfeln
- Knoblauch fein schneiden

Zubereitung

3 El Olivenöl im Schmortopf erhitzen, mit Salz, Pfeffer gewürztes Fleisch regelmässig anbraten und herausnehmen.

Im gleichen Schmortopf Zwiebeln, Knoblauch im restlichem Öl 1-2 Minuten dünsten. Anschliessend mit Portwein ablöschen und zur Hälfte einkochen.

Restliches Olivenöl, Fleisch und Thymian begeben und zugedeckt im vorgewärmten Ofen bei 160°C ca. 3-4 Stunden weich garen (Fleisch muss locker von der Fleischgabel gleiten). Fleisch während dem Schmoren mehrmals wenden und mit der Flüssigkeit übergiessen.

Zutaten Gemüse-Cranberry-Vinaigrette

- 60 g Karotten, geschält
- 60 g Knollensellerie, geschält
- 60 g Lauch, grün, gewaschen
- 60 g Cranberry, getrocknet
- 40 g Balsamicoessig, weiss
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Gemüse-Cranberry-Vinaigrette

Karotten, Knollensellerie und Lauch klein würfeln schneiden.

Sobald das Fleisch weich ist, herausnehmen und warm stellen.

Schmortopf auf Herdplatte stellen und alle Zutaten der Vinaigrette hinzufügen. Gemüse in der Schmorflüssigkeit weich garen und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Fleisch aufschneiden und mit der warmen Vinaigrette übergiessen.

Tipp

Mit Kartoffel-Mascarpone-Püree und Marktgemüse servieren.

Rindsschulterfilet bei 80°C ca. 8 Stunden Niedergaren. Braten wird schonend gegart, daher saftiger und mit weniger Gewichtsverlust.

Rudolf Lehmann

