



geschmortes mariniertes falsches Rinderfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg falsches Rinderfilet

Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 1 EL Rapskernöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 4 Blätter Salbei
- 1 TL Pfeffer, bunt
- 8 Körner Piment
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Knoblauchzehen

Außerdem:

- Möhre(n), grob gewürfelt
- 1 Stange/n Lauch, in Scheiben
- Knoblauchzehe(n), angedrückt
- 400 ml Bratensaft
- 150 ml Rotwein, trocken
- 1 TL Johannisbeergelee, rotes
- 1 EL Crema di Balsamico
- 1 TL Senf (Barbecuesenf)
- Rapskernöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Das falsche Filet ist ein Teilstück der Rinderschulter. Das zartfaserige Fleisch, das mit einer kräftigen Sehne durchzogen ist, eignet sich gut zum Schmoren oder Kochen, wobei die Sehne weich wird und das Fleisch dadurch saftig macht. Von seiner Form her erinnert es an das echte Filet, obwohl seine Fleischqualität bei weitem nicht an dieses heran reicht und auch zum Kurzbraten nicht geeignet ist.

Für die Marinade Senf, Öl mit den gepressten Knoblauchzehen vermischen und das Fleisch von allen Seiten damit bestreichen. Pfefferkörner, Piment und Wacholderbeeren fein mörsern und den Braten damit rundherum würzen. Die Kräuter ebenfalls gut verteilen, das Fleisch in Alufolie einwickeln. Dann zusätzlich in einer Plastiktüte einpacken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Braten von den Kräutern befreien, 2 EL Öl in einem Bratentopf erhitzen und ihn rundherum kräftig anbraten. Dabei aufpassen, dass Senf und Gewürze nicht verbrennen und sich schwarz am Topfboden absetzen. In diesem Fall das Fleisch herausnehmen, den Bodensatz ablöschen und entfernen, denn er würde die Sauce bitter machen.

DER Pfaröller

Erneut etwas Öl in dem Bräter erhitzen, das Gemüse kurz anschwitzen.
Den Braten auf das Gemüse setzen und die Kräuter von der Marinade mit der Knoblauchzehe im Topf verteilen.
Alles mit Rotwein und der Hälfte des Bratenfonds ablöschen.

Den offenen Bräter, in den auf 80° vorgeheizten Backofen geben und etwa 3 Stunden garen lassen. Hin und wieder mit dem restlichen Bratenfond begießen.
Danach die Temperatur für etwa 30 Minuten auf 100° erhöhen, bis die Kerntemperatur des Fleisches 85° erreicht hat.

Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen, in Alufolie einwickeln und auf einem Teller im abgeschalteten Backofen bei offener Tür ca. 10 - 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Bratflüssigkeit durch ein Haarsieb in eine Stielkasserolle gießen, aufkochen und um etwa ein Drittel reduzieren.

Mit Senf, Crema di Balsamico, Johannisbeergelee, Pfeffer und Salz abschmecken.
Eventuell mit Speisestärke binden, die in 2 TL kaltem Wasser aufgerührt wird.

Als Beilage Salzkartoffeln oder Spätzle und Gemüse der Saison.