

BRATEN VOM HOCHLANDRIND, GESCHMORT IN SÜDTIROLER LAGREIN, MIT CREMIGER POLENTA UND TROPEA ZWIEBEL

Ein Rezept von Gasthof Eggerhof

Zutaten

Braten:

1 Schulternahtl vom Hochlandrind
Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie grob gewürfelt
½ l Lagrein
Frische Kräuter nach Belieben
2El Tomatenmark
Rindsjus
Salz, Pfeffer

Zwiebeln:

5 Tropea Zwiebeln
Glas Weißwein
Prise Zucker
Salz
Mehl

Zubereitung

Braten:

Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In einem Bräter beiseite geben und würzen. Wurzelgemüse in die Pfanne geben und dunkel rösten. Tomatenmark dazugeben und ein paar Minuten mitrösten. Mit Lagrein ablöschen und einreduzieren. Das Ganze mit Rindsjus (brauner Grundsauce) aufgießen und zum Fleisch in den Bräter geben. Kräuter nach Belieben und Geschmack beigeben. Bei ca. 150 Grad im Ofen, zugedeckt ca. 2h weich schmoren. Ab und zu wenden. Sobald das Fleisch gar ist, aus dem Bräter nehmen und die Sauce fertigstellen. Dazu wir alles durch ein Spitzsieb gepresst. Bei Bedarf kann die Sauce noch mit etwas Maisstärke gebunden werden.
In der Zwischenzeit 1 Liter Wasser zum kochen bringen und mit Kräutersalz würzen, einen ¼ kg Polenta einrühren (ich

Öl zum backen

bevorzuge eine grobe Polenta z.B. Bramata oder Taragna) und bei kleiner Flamme 30-40 min köcheln. Immer wieder mit dem Schneebesen rühren.

Zwiebeln:
2 Zwiebeln schälen, halbieren. In einer Pfanne mit der angeschnittenen Seite anbraten. Mit Zucker karamellisieren, mit Weißwein löschen und mit etwas von der Braten Sauce aufgießen und einkochen lassen.
Die restlichen Zwiebeln in dünne Ringe schneiden in Mehl wenden und im heißen Fett goldbraun backen.

Fertigstellung:
Den Braten in Scheiben schneiden und durch die heiße Sauce ziehen. Polenta mit kleiner Mulde am Teller anrichten. Fleisch und Sauce darauf. Mit glasierten Zwiebeln und Röstzwiebeln garnieren.