



© Salzburger Agrar Marketing/24MM

**Dauer:** Aufwändig

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Rudi Pichler

## Zutaten

### Rinderbraten

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

## Wirsingknödel

1 Kopf Wirsing

1 Zwiebel

Butter zum Anbraten

250 ML Rahm

Salz

Kümmel

## Rahmpolenta

250 G Polenta

etwas Öl

250 ML Rahm

250 ML Milch

250 ML Wasser

1 Knoblauchzehe

200 G Bergkäse

Rosmarin

## 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 El 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.
1. Die 10 äußeren 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.

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.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

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