



## BRASATO AL BAROLO

40 MIN.  
AKTIV

15 STD. 10 MIN.  
GESAMT

429 KCAL  
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiss: 66 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 10 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

#### Marinieren

3 kg	Rindsbraten (Schulter) "Pristerhut"
2 ½	Rüebli, in Würfeli
250 g	Knollensellerie, in Würfeli
2 ½	Lauch, in Streifen
2 ½	Zwiebel, grob gehackt
7 ½	Knoblauchzehe, grob gehackt
2 ½ TL	schwarzer Pfeffer
18 ½ dl	Rotwein (Barolo)

#### Anbraten

2 ½ TL	Salz
	Öl zum Anbraten
5 EL	Tomatenpüree
2 ½	Lorbeerblatt
2 ½	Nelke

#### Sauce

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

3,5kg Leber gut für 10 Personen (4 Gang Menü)

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Marinieren

Fleisch in eine grosse Schüssel legen, Gemüse mit dem Pfeffer zum Fleisch geben, Wein darübergossen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren, dabei einmal wenden.

#### Anbraten

Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen. Marinade absieben, Gemüse und Marinade separat beiseite stellen. Fleisch im heissen Öl im Bratopf ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen. Gemüse im gleichen Topf andämpfen, Tomatenpüree begeben, kurz weiterdämpfen. Lorbeerblatt, Nelke und die Hälfte der Marinade begeben, fast vollständig einkochen. Fleisch und restliche Marinade begeben.

#### Schmoren

*3 1/2 h am Vorkg*

Zugedeckt ca. 2 1/2 Std. in der unteren Hälfte des auf 150 °C vorgeheizten Ofens, Braten dabei einmal wenden.

Herausnehmen, Braten vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen.

*Aufwärmen bei 150°  
min 1,5h*

#### Sauce

Fleisch herausnehmen, Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Die Hälfte der Sauce in ein Mixglas geben, pürieren, zurück in den Schmortopf geben, mischen, würzen. Fleisch tranchieren, mit der Sauce servieren.

#### GUT ZU WISSEN



#### Dazu passen:

Wintergemüse und Polenta.



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/12560/](https://fooby.ch/de/rezepte/12560/)

Madara 13.01.2024

## Polenta Spezial

10-12 Personen als Beilage (etwas zu viel 😊)

250g	Bramata-Mais	} Maisgemisch
150g	Maismehl	
100g	Farina Bona	
4 EL	Butter (70g)	
100g	Parmesan gerieben	
3 TL	Salz	

2el Wasser aufkochen und Salzen  
 Maisgemisch einrühren und Hitze  
 reduzieren.

Unter kleiner Hitze gelegentlich 40min  
 rühren.

4 EL Butter und Parmesan einrühren  
 je nach Konsistenz ev. etwas Wasser  
 dazugeben.