

## Rindsbraten nach italienischer Art

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Schmoren: ca. 2 Std.  
Für ein Bratgeschirr mit Deckel

- 1¼ kg **Rindsbraten** (z. B. Schulter/  
Laffe, runder Mocken) auf ein Schneidebrett legen  
Fleisch würzen  
Fleisch damit bestäuben (Bild 1)  
in einer grossen Bratpfanne heiss werden  
lassen. Fleisch anbraten (Bild 2)
- 1 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
- 2 Esslöffel **Mehl**
- Bratbutter** zum Anbraten
- 4 **Rüebli**, in Stängelchen  
1 kleiner **Sellerie**, in Stängelchen  
1 kleiner **Lauch**, in Stängelchen  
2 **Knoblauchzehen**  
1 **Zwiebel**, halbiert, besteckt  
mit je 1 **Lorbeerblatt** und  
2 **Nelken** alles andämpfen (Bild 3)  
kurz mitdämpfen
- 1 Esslöffel **Tomatenpüree**
- ca. 2 dl **Fleischbouillon**  
ca. 1 dl **Rotwein** (z. B. Primitivo)  
2 **Tomaten**, in Vierteln  
1 **Kalbsfüsschen**, kalt ab gespült,  
nach Belieben
- 1 Esslöffel **Rosmarin**, **Salbei** oder  
**Thymian**, grob gehackt alles begeben, aufkochen, ins Brat-  
geschirr giessen (Bild 4)

**Schmoren:** ca. 2 Std. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.  
Braten von Zeit zu Zeit wenden oder mit Flüssigkeit übergiessen. Braten her-  
ausnehmen, quer zur Faser tranchieren. Gemüse und Sauce dazu servieren.

### Tipp

Der Braten kann auch im Brattopf angebraten und ca. 2 Std. auf dem Herd  
geschmort werden.

**Pro Person:** 24 g Fett, 57 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 2259 kJ (540 kcal)

### Verfeinern

- 250 g kleine Champignons mit dem Gemüse andämpfen.
- 200 g Eierschwämme, evtl. halbiert, in wenig warmer Butter ca. 5 Min.  
dämpfen, vor dem Servieren mit dem Gemüse mischen.

**Das Rezept eignet sich auch für:** Sauerbraten (Unterspälte oder runder  
Mocken vom Rind; Beizen siehe S. 2).

**Schmoren von grossen Fleischstücken eignet sich auch für:** Rind

- Hals (am Stück, Voressen)
- Huftdeckel (am Stück, Saftplätzli)
- Hohrücken, Rücken (am Stück)
- Schulter (am Stück, Saftplätzli, Voressen)
- Stotzen (Eckstück, runder Mocken, Nuss, Unterspälte; am Stück, Plätzli,  
Voressen)



1 Fleisch würzen und mit  
Mehl bestäuben. Für  
1 kg Fleisch benötigt man  
ca. 2 Esslöffel Mehl.



2 Fleisch rundum ca. 5 Min.  
anbraten, erst wenden, wenn  
sich eine Kruste gebildet  
hat. Herausnehmen, ins Brat-  
geschirr legen. Hitze redu-  
zieren, Bratfett mit Haus-  
haltpapier auf tupfen.



3 Evtl. wenig Bratbutter in  
die Pfanne geben, Gemüse  
ca. 2 Min. andämpfen.  
Das Gemüse soll keine Farbe  
annehmen. Tomatenpüree  
begeben, kurz mitdämpfen.



4 Das Fleisch sollte bis zu  
1/3 Höhe in der Flüssigkeit  
liegen. Evtl. mit heisser  
Flüssigkeit (z. B. Wein oder  
Bouillon) ergänzen. Deckel  
aufs Bratgeschirr setzen,  
Fleisch schmoren.

## Tabelle mit den Schmorzeiten

Fleischstücke	Anbratzeit	Schmorzeit
<b>Rindfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 40 Min.
Geschnetztes (z. B. Eckstück, Stotzen, Unterspälte)	ca. 3 Min.	ca. 45 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Fleischvögel (je ca. 130 g)	rundum ca. 4 Min.	ca. 1 Std.
Schmorbraten (z. B. Hals, Huftdeckel, Hohrücken, Rücken, runder Mocken, Schulter/Laffe, Stotzen, ca. 1¼ kg)	rundum ca. 5 Min.	ca. 2 Std.
<b>Kalbfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Brustschnitten (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
Haxen (je ca. 250 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
<b>Schweinefleisch</b>		
Geschnetztes (z. B. Schulter/Laffe)	ca. 3 Min.	ca. 20 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Haxen (je ca. 250 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
Schmorbraten (z. B. Schulter/Laffe, Hals)	rundum ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
<b>Lamm</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 50 Min.
Lammvoressen	ca. 5 Min.	ca. 1¾ Std.
<b>Wild</b>		
Hirschkraut	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Rehkraut	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
<b>Geflügel</b>		
Pouletteile	ca. 5 Min.	ca. 50 Min.

### Beize

Eignet sich vor allem für weniger zarte Stücke von Rind und Wild, die später geschmort werden. Das rohe Fleisch wird in einer gut gewürzten, säurehaltigen Flüssigkeit eingelegt, die ihm ein spezielles Aroma verleiht und es zarter macht.

### Weinbeize (für ca. 1 kg Fleisch)

1 Liter **Rotwein\***  
1 dl **Rotweinessig**  
1 grosse **Zwiebel**, halbiert, besteckt mit je 1 **Lorbeerblatt** und 2 **Nelken**  
1 **Knoblauchzehe**, halbiert  
1 Teelöffel **Pfefferkörner**, zerdrückt  
2 Zweiglein **Thymian**  
1 Zweiglein **Rosmarin**  
1–2 **Rüebli**, in Stücken  
einige **Wacholderbeeren**, zerdrückt

\* Einen guten, kräftigen Rotwein verwenden, da er für die Sauce weiterverwendet wird.

*Hinweis:* Beize enthält *kein* Salz.

### Beizen

Die Flüssigkeiten kalt über das Fleisch giessen, restliche Zutaten beugeben. Grosse Fleischstücke 4–8 Tage, kleine 2–4 Tage zugedeckt im Kühlschrank beizen.

### Schnellbeizen

Eignet sich eher für kleinere Fleischstücke von Rind und Schwein. Beize aufkochen, siedend heiss übers Fleisch giessen, die Poren schliessen sich, die Beize dringt weniger ein. Nach 2 Tagen kann das Fleisch zubereitet werden.

### Gut zu wissen

- Geeignet sind Glas-, Porzellan-, Chromstahl- oder Steinzeuggefässe.
- Ein möglichst enges Gefäss verwenden, das Fleisch soll aber die Wände nicht berühren.
- Das Fleisch muss vollständig mit Beize bedeckt sein, evtl. mit Wein ergänzen.
- Fleisch mit einem Teller beschweren und kühl stellen.
- Fleisch mind. einmal pro Tag wenden.

### Vor- und zubereiten

- Fleisch und Gemüse aus der Beize nehmen, trockentupfen.
- Gemüse für die Zubereitung weiterverwenden.
- Beize aufkochen und durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb giessen. Tuch nicht ausdrücken, die Beize wird sonst trüb. Flüssigkeit zum Schmoren verwenden.
- Fleisch schmoren.