

Barolo-Braten mit Polenta



Zutaten

- 1,2 kg Rinderbraten (z. B. Schulter)
- 1** Zwiebel
- 2** Stangen Staudensellerie
- 1 TL** schwarze Pfefferkörner
- 40 g** durchwachsener Räucherspeck
- 1-2 gestrichene EL Speisestärke
- 5** frische Salbeiblätter
- 250 g** Polenta-Grieß (Instant)
- 2-3 EL Kastanienmehl (Bio-Laden)
- 1** Flasche Barolo (0,75 l, ersatzweise andere kräftiger Rotwein)
- 1** Möhre
- 1** Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL** neutrales Pflanzenöl
- 70 g** Butter

Zubereitung

1.

Den Rinderbraten in eine Schüssel legen. Den Wein darübergießen. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern dazugeben und zugedeckt 24 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei zwei- bis dreimal wenden.

2.

Das Fleisch aus der Marinade heben und trocken tupfen. Die Marinade mit dem Gemüse in einem Topf aufkochen und bei starker Hitze in ca. 25 Min. auf die Hälfte einkochen lassen.

3.

Inzwischen das Fleisch rundherum salzen. Den Speck klein würfeln. Einen Schmortopf erhitzen, Öl und Speck hineingeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten. Den Rinderbraten einlegen und darin in 8-10 Min. rundherum anbraten. Die eingekochte Marinade durch ein feines Sieb angießen (das Gemüse wegwerfen) und den Braten bei schwacher Hitze in ca. 2 Std. 30 Min. zugedeckt weich schmoren, dabei zweimal wenden.

4.

15 Min. vor Ende der Garzeit die Salbeiblätter waschen, sorgfältig abtrocknen und in Streifen schneiden. In einem hohen Topf 1,2 l Wasser aufkochen, 1 1/2 TL Salz hinzufügen. Die Polenta ganz langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei schwacher Hitze in 5-10 Min. ausquellen lassen (Vorsicht, das kann spritzen!). Inzwischen die Butter in einer Pfanne schmelzen. Kastanienmehl und Salbei dazugeben und unter Rühren rösten, bis es würzig duftet. Die Mischung esslöffelweise unter die Polenta rühren. Zugedeckt warm halten.

5.

Den Braten herausnehmen und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Die Stärke in einer Tasse mit 3-5 EL kaltem Wasser anrühren. In die kochende Sauce einrühren und 2-3 Min. weiterkochen lassen, bis die Sauce bindet. Mit Pfeffer und evtl. wenig Salz abschmecken.

6.

Den Braten quer zur Faser in Scheiben schneiden, 3 Min. in die Sauce legen und zugedeckt durchziehen lassen. Mit der Polenta und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.