



Saure Mocke

bzw. Sauerbraten von dem Schulterfilet



5 Personen

ZUTATEN

1 Schulterfilet vom Weidebeef
Mindestens 1.2 kg schwer. Klassisch wie der Name schon sagt, nimmt man das Falsche Filet, auch Runder Mocken genannt, für diese Zubereitung.

Für die Beize

5 dl Rotwein trocken
1 dl Tafel oder Rotweinessig
500 g Wurzelgemüse
1 Knoblauchknolle

Senfkörnern, Lorbeerblätter, Piment und Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Zimtstange

1 gebeiztes Fleischstück
250 g gebeiztes Wurzelwerk
250 g Wurzelwerk frisch
100 g Blütenhonig
50 g Tomatenmark
1 dl Rotwein trocken
5 dl Rindsbouillon
3 dl Beize

Salz, Pfeffer, Rosmarin, Rohrzucker, Mehl, Maizena

ZUBEREITUNG

Tipp vom Metzger: Das Schulterfilet eignet sich aber auch super, da es bindegewebereicher ist, trocknet es auf keinen Fall beim Beizen und Schmoren aus. Einbinden muss man beide Stücke nicht, da sie über eine schöne schmale Form verfügen, welche später auf dem Teller in schönen kleinen Scheiben zur Geltung kommen.

Hier kann man sehr schön etwas experimentieren, indem man z.B. Gin oder Vieille Prune anstatt Essig nimmt oder Orangenschale hinzufügt. In jedem Fall solltet ihr eurer gebeiztes Fleisch 4-12 Tage ruhen lassen und es täglich wenden.

Danach kräftig von allen Seiten anbraten und einen Teil des gebeizten Gemüses mit dem frischen zusammen schön dunkel rösten. Tomatenmark beigegeben, rösten, Mehl beigegeben, rösten und abwechselnd mit euren Flüssigkeiten aufgiessen. Immer wieder einköcheln lassen.

Fleischstück mit in den Bräter legen und ca. 4 Stunden bei 110°C zugedeckt im Backofen weiter schmoren lassen. Wenn es beim Anstechen von der Fleischgabel rutscht ist es butterzart.

Tipp vom Koch: Braten dieser Art immer am Tag vorher zubereiten. Einen Tag in der Sauce erkalten lassen damit das Aroma durchzieht. Und immer kalt mit einem scharfen Brotmesser schneiden, dann bekommt man auch wunderschöne Scheiben, die man am Tag darauf in der Sauce regenerieren kann.



Folgen Sie uns auf Instagram
@stutzerundfluelerfoodblog

En Guetä!