

# Italienische Rezepte

## Barolo Schmorbraten Italienischer Art

Anzahl: 6 Portionen    Gattung: Fleisch, Gemüse, Getreide, Italien, Rind

---

### SCHMORBRATEN

250 g	Möhren	0,70 Liter	Barolo
250 g	Staudensellerie		Salz
100 g	Knollensellerie		Pfeffer
100 g	Zwiebeln	4	Essl. Olivenöl
3	Knoblauchzehen	2	Essl. Tomatenmark
1,50 kg	Rinderbraten (Oberschale)		

### POLENTA

800 ml	Rinderfond	30 g	Frisch geriebener Parmesan
150 g	Maisgrieß (Polentagrieß)	30 g	Weiche Butter
5	Zweige Glatte Petersilie		

---

1. Möhren schälen. Staudensellerie waschen und entfädeln. Knollensellerie schälen, Zwiebeln und Knoblauch pellen und alles in 3-4 mm große Würfel schneiden. Fleisch mit dem Gemüse in einen großen Gefrierbeutel geben und mit Barolo auffüllen. Den Beutel verschließen, in den Kühlschrank legen und das Fleisch 24 Stunden marinieren.
  2. Das Fleisch mit der Marinade in ein Sieb geben, Marinade auffangen. Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Abgetropftes Gemüse zugeben und andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Marinade zugießen und einmal aufkochen lassen. Bräter zudecken und das Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 2-2 1/2 Stunden garen.
  3. Das Fleisch aus der Sauce nehmen. 1/3 des Gemüses mit der Schaumkelle aus dem Fond heben. Das restliche Gemüse mit dem Schneidstab fein pürieren und den Fond damit binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und das beiseite gelegte Gemüse darin erhitzen. Den Braten mit der Gemüsesauce anrichten. Mit Polenta servieren.
- Zubereitung für die Polenta: 1. Rinderfond aufkochen. Den Grieß einrieseln lassen und mit dem Schneebeesen gut unterrühren. Den Topf schließen. Die Polenta bei milder Hitze 1/2 Stunde ziehen lassen, dabei ab und zu sorgfältig mit einem Holzlöffel durchrühren. 2. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Unter die Polenta Parmesan, Butter und Petersilie rühren. Zum Barolo Schmorbraten servieren.