

Barolo-Braten mit Kartoffelpüree und Orangensalat

Zutaten für das Fleisch (für 6 Personen):

- 2,5 kg (aus der Schulter) Rinderschmorbraten
- 2 Möhren
- 0,5 Knolle Sellerie
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Flasche Barolo
- 500 ml Rinder- oder Kalbsfond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bio-Orange
- 100 g geräucherter Speck
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Stange Zimt
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamico
- alternativ: Zitronensaft

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchknolle vierteln. Den Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem passenden Schmortopf erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit nichts anbrennt.

Den Braten herausnehmen und Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln im Topf anrösten. Dabei das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht anrösten. Rotwein, Kräuter, Speck, Zimtstange, Butter und 1 Stück Orangenschale dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und die Brühe hinzufügen. Das Fleischstück sollte maximal bis zur Hälfte im Sud liegen.

Den Topf verschließen und den Braten bei mäßiger Hitze 2-2,5 Stunden garen. Das geht auch bei 180 Grad im Ofen. Lässt sich eine Gabel leicht ins Fleisch drücken und wieder herausziehen, ist der Braten gar. Man kann natürlich auch ein Stück probieren. Er sollte mürbe und saftig und auf keinen Fall zu trocken sein.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße wieder erhitzen und um ein Drittel einkochen. Mit Zitronensaft oder Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Nach Geschmack etwas kalte Butter einrühren, das macht die Soße cremiger.

Zutaten für das Püree:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 14 Zehen Knoblauch
- 200 ml Sahne
- 3 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige Petersilie

- Pflanzenöl

Kartoffeln und gut zwei Drittel der Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden. Beides in Salzwasser garen, aus dem Kochwasser nehmen und etwas ausdämpfen lassen. Durch eine Presse drücken oder fein stampfen. Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und die Knoblauch-Kartoffelmasse hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Salz und Muskatnuss würzen.

Die restlichen Knoblauchzehen häuten und in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchscheiben darin frittieren, bis sie leicht braun sind. Achtung: Wenn der Knoblauch zu lange frittiert, wird er bitter. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Das Püree in eine Schüssel füllen und mit der gerösteten Petersilie und dem frittierten Knoblauch bestreuen.

Zutaten für den Salat:

- 6 Orangen
- 100 g dunkle (bevorzugt Kalamata) Oliven
- 4 EL Olivenöl
- flockiges Meersalz
- Pfeffer

Orangen bis unter die weiße Haut schälen. Das Fruchtfleisch in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven entkernen und halbieren. Orangenscheiben auf einer Platte auslegen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Oliven verteilen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 08.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen