

Dies ist ein wirklich einfaches, aber ungewöhnliches Rezept, mit dem Sie sich und anderen eine Freude machen. Die Zitrusfrüchte bringen Sonne auf den Teller. Ihre Säure macht den klassischen Braten leichter und frischer.

Brasato con gli agrumi Rindsbraten mit Zitrusfrüchten

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



Zutaten für 4 – 6 Personen

- 600–800 g Rindsbraten** mit
- Salz und Pfeffer** würzen und mit
- 1 Knoblauchzehe** gut einreiben!

- 4 EL Olivenöl** in eine passende, kalte Kasserolle geben und den Braten hineinlegen.
- 1 Glas Sardellenfilets** herausnehmen, das Öl mit Küchenpapier abtupfen und die Filets über das Fleisch legen. Von
- 1 Orange** die Schale reiben sowie
- 1 Zitrone und 1 Orange** auspressen, Saft und Schale darüber geben, dann
- 1 Zwiebel oder Schalotte** grob schneiden und auf das Fleisch legen (Zwiebelfans nehmen die doppelte Menge) und schliesslich
- 20 g Butter in Stückchen** darauflegen.

Zugedeckt und kalt in den Ofen schieben:
Bei 160 Grad ca. 2–3 Stunden schmoren.

Als Beilage servieren wir Kichererbsen mit Rosmarin und Knoblauch. Aber auch eine Polenta schmeckt köstlich.

VERONICAS TIPP:

Die Inspiration zu diesem Rezept stammt aus «Aschenbrödels Küche» von Alice Volenweider (Limmat Verlag), einem Kochbuch mit einfachen, günstigen Rezepten. Ihre beiden italienischen Bücher «Italiens Provinzen und ihre Küche» und «Die Küche der Toskana» liebe ich auch sehr. Sie sind so zurückhaltend, extrem informativ, fast etwas spröde, mit viel Sachkenntnis verfasst. In ihrer Schlichtheit sind sie gehaltvoller als manches Hochglanz-Kochbuch.