

Geschmorte Rinder-Schulter mit Fenchel und Pistazien

Für 4 Personen

Für die Rinderschulter:

4 Schalotten	1/2 Möhre	1-2 Stiele Staudensellerie
1/2 TL Kümmel	1/2 kandierte Zitrone	1 kg Rinderschulter
2 EL Olivenöl	200 ml Rinderfond	200 ml Espresso
100 ml Rotwein	100 ml Rote Bete Saft	1 Zweig Thymian
1/2 TL Harissa	1 EL geröst. Pistazien	

Für den rohen Fenchel:

1 Fenchelknolle	2 EL Rapsöl	1 EL Pistazienöl
1 EL Zitronensaft	1/2 TL milder Curry	1 TL Akazienhonig
Meersalz		

Für den eingelegten Fenchel:

1 Schalotte	1 Fenchelknolle	300 ml Geflügelfond
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	1/2 Sternanis	4 schwarze Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	Pfeffer

Für die Rinderschulter: Schalotten schälen und klein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, ebenfalls klein schneiden. Kümmel grob zerstoßen. Die Zitrone klein schneiden. Rinderschulter salzen und von allen Seiten in einem flachen Topf mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Rinderschulter herausnehmen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kleingeschnittenes Gemüse im Bratenfett anrösten. Mit Rinderjus, Espresso, Rotwein und Rote Bete Saft ablöschen. Rinderschulter, Thymian, Harissa, Kümmel und Zitrone zufügen. Abdecken und im Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Die Rinderschulter im Fond erkalten lassen und herausnehmen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Das weiche gegarte Gemüse durchstreichen, es sorgt für eine gute Bindung. Anschließend den Fond einkochen bis er eine saucenartige Konsistenz und tollen Geschmack erhält.

Für den roh marinierten Fenchel: Die Knolle waschen und trockenreiben. Die Knolle in hauchdünne Scheiben hobeln. Rapsöl, Pistazienöl, Zitronensaft, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zum Fenchel geben. Alles kräftig verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und zur Rinderschulter servieren.

Für den eingelegten Fenchel: Schalotte schälen und fein würfeln. Von der Fenchelknolle 4 schöne Scheiben aus der Mitte schneiden und in eine flache Auflaufform geben. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Die übrigen Fenchelabschnitte fein hacken, mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Backofen auf 110 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Die Schalotten zufügen und darin andünsten. Mit Portwein, Orangensaft, Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gewürznelke zu einem Sirup einkochen lassen. Den eingekochten Fenchelfond untermischen. Alles auf den Fenchelscheiben verteilen und mit Aluolie abdecken. Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Die Rinderschulter in 4 Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen. Die eingelegten Fenchelscheiben auf vier Teller verteilen. Mit etwas Gewürzsud beträufeln. Den roh marinierten Fenchel mit einer Gabel aufrollen und ebenfalls mit dem Fenchelgrün garnieren. Alles mit Rinderschulter, Sauce und Pistazien anrichten. Dazu passen Nudeln oder Brot.

Michael Kempf 01. März 2013