



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat März Grillade Saint Gilloise

(Rindfleischtopf aus der Camarque)

1,2 kg Rindfleisch aus der Schulter (Schild)

Marinade:

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Thymian
3 Zweige Rosmarin
100 ml Olivenöl
100 ml Rotweinessig
3 frische Lorbeerblätter
3 Gewürznelken

Würzpaste:

15 Anchovis
2 EL Kapern
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Rindfleisch quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Kräuter und die Lorbeerblätter fein schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten der Marinade und den Rindfleischscheiben in einen Gefrierbeutel geben. So weit möglich die Luft aus dem Beutel pressen und diesen zubinden. Alles gut durchmischen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Anchovis und Kapern sehr fein hacken und mit etwas Olivenöl zu einer Paste anrühren.

Am nächsten Tag die Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen, salzen und pfeffern und mit der Würzpaste dünn bestreichen. Die Marinade sieben und die festen Bestandteile mit etwas Olivenöl in einen gusseisernen Topf oder ein feuerfestes Tongefäß (Römertopf) geben. Darauf die Fleischscheiben schichten und etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit dem Deckel fest verschließen und
2 1/2 - 3 Stunden bei 160 Grad im Backofen garen.

Dazu passt Basmati-Reis und ein frischer, gemischter Blattsalat.

Tipp: Das Schild ist ein ideales Schmorbratenstück von der Rinderschulter. Es ist gekennzeichnet durch eine dicke Sehne, die es quer durchzieht. Diese gibt dem Fleisch während des langen Schmorens Saftigkeit. Beim Öffnen des Deckels am Tisch füllen die Aromen Südfrankreichs den ganzen Raum.