

Kaltes mariniertes Rindfleisch

► **An heißen Sommertagen** schmecken kalte Gerichte besonders gut. Beim Durchblättern des Kochbuchs „cozinha do brasil“ (Rezension siehe Seite 11) fiel der Blick sofort auf das Rezept „Lombo ao vinagrete“. Das kalte marinierte Rindfleisch mit einer Vinaigrette aus gehackten Paprika, Zwiebeln, geschälten Tomaten und Mixed Pickles sowie Oliven wird mit Korianderkraut, Petersilie und erfrischender Minze verfeinert. Das Rezept dazu stammt aus dem brasilianischen Bundesstaat Bahia im südlichsten Teil der Region Nordosten. Mit einer Fläche von 567.295 km² ist Bahia etwas größer als Frankreich, hat aber nur 14.175.341 Einwohner (Stand 2012). Bahia ist mit 1.183 km Küste das brasilianische Bundesland mit der längsten Atlantikküste. Kein Wunder also, dass dort „Lombo ao vinagrete“ eines der beliebtesten Gerichte ist.

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen und abtrocknen.
2. Für die Marinade alle Zutaten mit dem Weinessig und dem Limettensaft vermischen und in das Fleisch einmassieren. In eine große Porzellanform legen, mit Wein oder Wasser angießen, die Lorbeerblätter einlegen und über Nacht kühlgestellt marinieren.

3. Am nächsten Tag aus der Marinade nehmen, abtrocknen und in einem großen Topf im Öl rundum anbraten. Nicht zu braun werden lassen! Mit der Einlegeflüssigkeit und etwas Wasser angießen und den Bratfond lösen.

Den Topf zudecken und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitzezufuhr einkochen lassen. Immer wieder etwas Wasser nachgießen und das Fleisch gelegentlich umdrehen. Nach eineinhalb bis zwei Stunden aus dem Topf nehmen und erkalten lassen.

4. Die Vinaigrette frisch zubereiten. Alle fein gehackten Zutaten sollten möglichst gleich groß sein. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, mit Essig und Öl gut vermischen.

5. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, davon eine Schicht in eine rechteckige Form legen und mit der Vinaigrette bedecken. Dann wieder Fleisch, darauf Vinaigrette, bis alle Zutaten aufgebraucht sind (wenn Vinaigrette übrig bleibt, zum Fleisch servieren). Die Form mit Folie bedeckt in den Kühlschrank stellen und etwas durchkühlen lassen.

Das Rindfleisch auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette bedecken. Dazu passt knuspriges Weißbrot oder ein Kartoffelsalat, angemacht mit Mayonnaise.

Vorbereitung: 12,5 Stunden (Marinieren) + circa 1,5 bis 2 Stunden Kochzeit.

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „cozinha do brasil – Brasilianische Rezepte von Rio bis Bahia“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt. www.haedecke-verlag.de

Zutaten für 10 Portionen

- 1 gut abgehangenes Rinderfilet (circa 2 kg) oder Tafelspitz

Knoblauchmarinade:

- 1 EL Meersalz
- 1 EL grob geschroteter Pfeffer
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3–4 EL Weinessig
- 3–4 Limetten (Saft)
- 150–200 ml Weißwein oder Wasser
- 3 Lorbeerblätter, leicht angeknickt
- Oliven- oder Erdnussöl zum Anbraten

Vinaigrette – Menge nach Belieben:

- Zwiebeln, Paprikaschoten und geschälte Tomaten; alles fein gehackt
- Mixed Pickles, grüne Oliven (ohne Kern); gehackt
- Blattpetersilie, Minze, Korianderkraut, Frühlingszwiebelgrün; alles fein gehackt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Weinessig und Olivenöl zu gleichen Teilen

„Lombo ao vinagrete“ – ein Rezept aus dem brasilianischen Bundesland Bahia – ist mit seiner Vinaigrette, die mit erfrischender Minze verfeinert wird, ein ideales Gericht für heiße Tage oder ein kulinarisches Highlight zum nächsten WM-Spiel.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.



„Lombo ao vinagrete“ ist ein exotischer Leckerbissen aus Brasilien.