

## Gorgonzola-Hohrückensteaks vom Bison

### Zutaten:

4 x ca. 200gr. Hohrückensteaks

### Gorgonzola-Haube

100 gr.	Gorgonzola, in kleinen Stücken	
2 Scheiben	Toastbrot, in Würfeli, geröstet	in einer Schüssel mit einer Gabel mischen
	Bratbutter zum Anbraten	in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch beidseitig je ca. 2 Min. anbraten
½ TL	Salz, wenig Pfeffer	Fleisch würzen, auf die vorgewärmte Platte legen, Haube darauf verteilen.

**Niedergaren:** ca. 45 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.  
(Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad)

**Tip:** Statt Gorgonzola Appenzeller, grob gerieben, verwenden.

Dieses Rezept ist aus dem Betty Bossi Kochbuch "Niedergaren leicht gemacht"

Wir wünschen Ihnen viel Spass und gutes Gelingen mit Bisonfleisch. Wenn Sie mehr Rezepte möchten oder Fragen haben dann wenden Sie sich an uns.

**Ivo Bühlmann + Bea Zürcher, Müllital, 8735 St. Gallenkappel**  
**Tel. 079 / 332 34 73**

**EN GUETE!!!**



## Rezepte mit Bisonfleisch II

Mit diesem 2. Rezeptblatt möchten wir noch zusätzliche Möglichkeiten, Bisonfleisch zu kochen, aufzeigen. Falls Sie unser erstes Rezeptblatt noch nicht haben, dann können Sie dieses auf unserer Webseite [www.woodandmore.ch](http://www.woodandmore.ch) herunterladen oder sich eines bestellen unter [woodandmore@bluewin.ch](mailto:woodandmore@bluewin.ch). Dort finden Sie u.a. interessante und wichtige grundsätzliche Infos zum Bisonfleisch. **Und nie vergessen:** Das Fleisch sollte langsam und nie zu heiss gekocht oder gegrillt werden!

### Bison Spare-Ribs

Spare-Ribs vom Bison sind sehr viel anders zuzubereiten als z.B. Spare-Ribs vom Schwein. Dazu eine kleine Geschichte: Als wir vor einiger Zeit vom Metzger das erste Mal Spare-Ribs schneiden liessen und sie danach auf dem Feuer grillierten, waren sie zäh und nahezu ungeniessbar. Wir wollten die ganze Sache schon vergessen mit den Spare Ribs. Im Winter 2010 waren wir in Kanada zum Skifahren. Auf der Menükarte unserer Lodge fanden wir Spare-Ribs vom Bison. Wir bestellten dieses Menu natürlich und waren sehr gespannt darauf. Was wurde uns wohl hier serviert? Die Spare-Ribs wurden in einer feinen braunen Sauce gebracht und das Fleisch war wunderbar zart – einfach genial. Wir waren so begeistert, weshalb wir kurzerhand den Koch an unseren Tisch bestellen. Er verriet uns, dass er die Spare-Ribs 5 Stunden in der Sauce schmore. Das ist das ganze Geheimnis! Dieses Rezept ist in etwa so, wie wir es uns nun zubereiten:

<b>Zutaten:</b>	(für 4 Personen)
<b>700gr. - 1kg</b>	<b>Spare-Ribs vom Bison</b> (das Gewicht ist schwierig anzugeben, da ja auch noch einige Knochen dabei sind.)
1 - 2 EL	Olivenöl (oder Bratbutter), zum Braten
1 EL	Mehl
1	gehackte Zwiebel
1	grosses Rüebli, gewürfelt
1 EL	Oregano (und/oder andere Gewürze die man gerne mag, aber noch kein Salz!)
4 dl	kräftigen Rotwein
2 – 3 dl	Fleischbouillon (ev. auch etwas mehr, je nach Grösse der Ribs)
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer
	Rahm

Fleisch in einem Bräter im Olivenöl rundum gut anbraten, herausnehmen und warm halten.

Für die Sauce, Zwiebeln und Rüeblli im Bratensaft andämpfen. Würzen mit Oregano, ablöschen mit dem Wein. Aufkochen und dann die Fleischbouillon dazugeben. Etwas einkochen lassen. In einer separaten Pfanne nochmals etwas Olivenöl oder Bratbutter warm werden lassen. Mehl begeben und mit dem Schwingbesen dünsen. Das Mehl darf nicht braun werden. Beiseitegestellte Sauce auf einmal dazu giessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und zurück in den Bräter giessen. Nun kommt auch das Fleisch wieder zurück in den Topf und wird für 5 Stunden in der Sauce geschmort. **Es darf nicht kochen!** Man kann den Bräter auch in den Ofen (bei ca. 80 Grad) schieben und dort das Fleisch fertig schmoren.

Ab und zu kontrollieren ob das Fleisch mit Sauce gedeckt ist und allenfalls Rindsbouillon nachgiessen. Das Fleisch ist fertig geschmort wenn es sich gut von den Knochen lösen lässt.

Am Schluss, nach 5 Std. Kochzeit ist die Sauce ziemlich dunkel vom Wein und dem Bratensaft. Wer sie verfeinern möchte, der kann kurz das Fleisch herausnehmen, die Sauce absieben und etwas Rahm dazu geben. Allenfalls noch etwas nachwürzen. Das Fleisch sofort wieder zurück in den Bräter geben. Fertig! Wir mögen eine grobe Polenta oder ein Risotto dazu.

## Bisonbraten Niedergaren

Das Bisonfleisch eignet sich vorzüglich fürs Niedergaren. Es können sogar kleinere Stücke Fleisch im Ofen bei niedrigen Temperaturen nachgegart werden. Ivo und ich mögen den Braten am liebsten niedergegart. Wir behaupten sogar, dass er ebenso gut schmeckt wie ein Stück Filet.

<b>Zutaten:</b>	(für 6 Personen)
<b>1 – 1,2 kg</b>	<b>Bisonbraten</b>
	Fleischgewürz ohne Salz (oft in der Metzgerei erhältlich) und Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Bratbutter
150 gr.	Peterli
150 ml	Rahm
	Salz, Pfeffer, 40 gr. Butter

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen (wir garen mit 90 Grad – es kommt ein wenig auf den Ofen an) und eine Platte mitwärmen. Den Braten mit Fleischgewürz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter rundherum 4-5 Min. anbraten. Sofort auf die

vorgewärmte Platte geben und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad etwa 2 ½ Stunden nachgaren lassen.

### **Für die Sauce:**

Vom Peterli die groben Stängel entfernen. Den Peterli in kochendem Salzwasser knapp 1 Minute blanchieren, abschütten und unter kaltem Wasser abschrecken. Von Hand ausdrücken und grob schneiden. Den Rahm in einem Topf geben und leicht einkochen lassen. Den Peterli begeben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Unmittelbar vor dem Servieren die Peterli-Mousseline noch einmal aufkochen. Den Braten in Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Teller anrichten und etwas Mousseline dazugeben.

Die Garzeit hängt vom Gewicht des Fleisches ab. Grundsätzlich kann man sagen, pro 500 gr. Fleisch = ca. 1 Stunde Garzeit. Es empfiehlt sich auch einen Fleischthermometer zu benutzen. So kann man die Innentemperatur leicht ablesen. Wir mögen den Braten bei einer Innentemperatur von ca. 60 Grad.

Rezept aus "Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur" von Annemarie Wildeisen.

## Marinade für den Bisonbraten

Das ist eine von vielen Möglichkeiten einer Marinade. Wir haben sie in einer Zeitung entdeckt. Das Rezept stammt von Werner Wirth (ehemaliger Metzgermeister welcher nun kocht und Bücher herausgibt). Wir nehmen unseren Braten jeweils mind. ein Tag vor Gebrauch aus dem Gefrierfach und marinieren das Fleisch oder bestreichen es grosszügig mit feinem Olivenöl.

<b>Zutaten:</b>	
50 gr.	Senf
50 gr.	Streuwürze
20 gr.	schwarzer Pfeffer
10 gr.	Majoran
10 gr.	Thymian
10 gr.	Rosmarin
3 Tropfen	Tabasco
¼ dl	Olivenöl
¼ dl	Wasser

Alles gut mischen. Die Marinade reicht für mehr als einen Braten, man kann sie im verschliessbaren Konfiglas lange im Kühlschrank aufbewahren.