

Gitzi aus dem Ofen

Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Braten: ca. 90 Min.

1½ kg Gitzivoressen

2dl Weisswein

1 Teelöffel Rosmarinnadeln

Fleisch mit dem Wein übergiessen,
Rosmarin darüber streuen, zugedeckt
im Kühlschrank ca. 1 Std.
marinieren.

Olivenöl zum Anbraten

1½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Muhle

8 Knoblauchzehen, geschält
(ca. 250 g, siehe Kasten)

2 Zweiglein Rosmarin

1dl Weisswein

2dl Fleischbouillon, heiss

Das Fleisch mit Haushaltspapier
trockentupfen, portionenweise in
einer Bratpfanne im heissen Öl
ca.10 Min. anbraten, herausnehmen

würzen. Knoblauch und Rosmarin
in derselben Pfanne kurz

anbraten, mit dem Fleisch ins Bratgeschirr

geben. Ca. 40 Min. in der

unteren Hälfte des auf 200 Grad

vorgeheizten Ofens braten. Wein

von Zeit zu Zeit löffelweise begeben

und das Fleisch mit Bratflüssigkeit

übergiessen. Bouillon ins

Bratgeschirr giessen. Ofen auf 90 °C stellen.

Temperatur langsam runter kommen lassen.

Das Fleisch kann im bei 90°C mindestens

30 Min. warm gehalten werden.

Pro Person: 19 g Fett, 46 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1854 kJ (451 kcal)



En Quete