

Saftig gebraten

Wenn die Feierlaune der letzten Wochen anhält, muss das Essen dazu passen!

Geht es Ihnen auch so: Haben Sie das Gefühl, Sie haben alle festlichen Rezepte aus Ihrem Repertoire gerade eben gekocht? Und was

nun? Ein neues Rezept ausprobieren oder vielleicht ein altes, das schon fast in Vergessenheit geraten ist. Wie auch immer – nach den vielen aufwändigen Gerichten und Gebäcken der letzten

Wochen sollte es möglichst einfach zuzubereiten sein. Am besten natürlich im Backrohr, in dem das Fleisch ohne viel Sorge auf den Punkt gegart wird.



Gefüllte Lammkeule

Zutaten für vier Personen:

1 ausgelöste Lammkeule (ca. 1,4 kg), 1 Bio-Zitrone, Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, 4 Knoblauchzehen, 1 Stamperl Grappa, ¼ l Wasser, 1 Glas Kalbsfond, Salz, Pfeffer, Küchengarn

für die Fülle:

½ altbackene Semmel, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, Thymian, Rosmarin, Basilikum (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Lammkeule vom Fleischhauer auslösen lassen. Die Keule waschen, trockentupfen und mit der Hautseite ausgebreitet auf die Arbeitsfläche legen. Mit der halbierten Zitrone außen und innen abreiben, innen salzen und pfeffern. Für die Fülle die Semmel in warmem Wasser einweichen, ausdrücken und klein schneiden. Schalotte, Knoblauchze-

hen und die Kräuter fein hacken, mit der Semmel und dem Ei vermischen, würzen und so viel Semmelbrösel dazugeben, dass eine homogene weiche Masse daraus entsteht. Backrohr auf 220 Grad vorheizen. Die Fülle gleichmäßig auf der Innenseite verteilen, die Keule wieder zusammenklappen und mit Küchengarn binden.

In einer Bratpfanne im erhitzten Olivenöl anbraten, würzen, Rosmarinzwig auf die Keule legen, die geschälten Knoblauchzehen vor dem Ablöschen mit Grappa und ¼ l Wasser kurz mitbraten, dann mit dem Fond aufgießen und in das Backrohr schieben.

Nach ½ Stunde die Temperatur auf 160 Grad reduzieren, mit dem Bratensaft übergießen. Die Lammkeule ungefähr eine Stunde unter öfterem Begießen mit Bratensaft braten, bis die Kerntemperatur 80 Grad erreicht hat. Backrohr ausschalten und die Lammkeule noch ungefähr eine Viertelstunde

bei geöffneter Backrohtür rasten lassen.

Tipp: Eine einfache, aber gute Beilage ist eine Mischung aus Karotten, Schalotten und Erdäpfeln, die in grobe Stücke geschnitten ungefähr 30 Minuten vor Ende der Bratzeit um das Fleisch gelegt mitgebraten werden.

Kalbsnierenbraten mit Risipisi

Zutaten für 4 Personen:

2 kg Kalbskarree, 1 Niere, 1 Bund Suppengemüse, Butterschmalz, ½ l klare Rindsuppe, Salbeiblätter und 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder getrocknet), 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Butter
Risipisi: 240 g Reis, Butter, Salz, 120 g TK-Erbsen

Zubereitung:

Das Fleisch vom Fleischhauer vorbereiten lassen, sodass die (gehackten) Knochen extra sind und das Fleisch im Schmetterlingsschnitt zu einer Platte geschnitten wurde. Eine Stunde vor der

Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Niere vom groben Fett befreien, der Länge nach aufschneiden und die weißen Stränge sorgfältig entfernen. Nach Belieben in Milch einlegen. Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen. Das Fleisch waschen, gut trockentupfen und von grobem Fett befreien. Auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen und die Nierenhälften auf der Breitseite einbetten. Mit Salbeiblättern belegen und mit Petersilie bestreuen. Das Fleisch so fest wie möglich einrollen und mit Küchengarn binden. In einer großen Bratpfanne die Knochen im erhitzten Fett anbraten, klein geschnittenes Suppengemüse bzw. Zwiebeln und grob gehackte Knoblauchzehen dazugeben und kurz mitrösten. Mit Suppe ablöschen, das gerollte Fleisch auf die Knochen betten, mit Butterflöckchen belegen und auf die zweite Schiene von unten ins Rohr schieben. Nach ungefähr einer ¾ Stunde die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Den Braten umdrehen und laufend mit dem entstandenen Saft begießen. Wird die Oberfläche zu braun, mit Alufolie zudecken. Je nach Größe weitere 1 ½ bis 2 Stunden garen, bis die Kerntemperatur 80 Grad beträgt. Inzwischen Reis im Sieb unter fließendem Wasser gut durchwaschen, in einen Topf geben, mit der 2-fachen Menge Wasser aufgießen und ein Stück Butter sowie Salz dazugeben. Zugedeckt unter Rühren aufkochen lassen, bis auf einen Spalt zudecken und die Temperatur ganz zurückdrehen. Nach 15 Minuten die TK-Erbsen dazugeben und gut verrühren. Zugedeckt bei minimaler Hitze fertig garen. Das Fleisch vor dem Aufschneiden ungefähr 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.