



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

0,8 kg	Bratenstück vom Tiroler Jungrind
	Salz
	Pfeffer, gemahlen
	Senf
	Öl
1,3333333333333333 Stk.	gelbe Zwiebeln
	Salbei
	Rosmarin
	Thymian
	Wurzelgemüse

Mein persönlicher Tipp

Polenta ist eine sehr harmonische Beilage zu diesem Braten.:

Adelheid Gschösser

Seminarbäuerin aus dem Bezirk Kufstein

Quellen:

- LFI- Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol: *Seminarunterlage - Kochen für ein gutes Klima*

Jahrlingsbraten

Zubereitung

- Am Vortag eine Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer und Senf zubereiten.
- Das Bratenstück mit der Marinade einreiben, grob gehackte Zwiebeln und Kräuter auf dem Braten verteilen, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ziehen lassen.
- Am nächsten Tag den Braten in etwas Öl auf allen Seiten scharf anbraten und in den Bräter geben.
- Bei ca. 130°C bis 140°C 2 bis 3 Stunden ins Rohr geben und immer wieder mit Suppe übergießen.