



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

0,8 kg Bratenstück
vom Tiroler
Junggrind
Salz
Pfeffer,
gemahlen
Senf
Öl

1,33333333333 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

Jahrlingsbraten

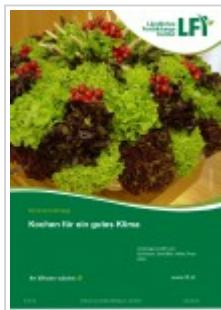


Foto: Gschösser/TBO Tiroler Bäuerinnenorganisation - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



LFI- Ländliches Fortbildungsinstitut



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftscode für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

Tirol: Seminarunterlage - Kochen für
ein gutes Klima

Ländliches
Fortbildungs
Institut



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

