

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 0,8 kg | Bratenstück vom Tiroler Jungbrind |
| | 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

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

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Tirol: Seminarunterlage - Kochen für
ein gutes Klima



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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

