



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

- o Am Vortag eine Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer und Senf zubereiten.
- o Das Bratenstück mit der Marinade einreiben, grob gehackte Zwiebeln und Kräuter auf dem Braten verteilen, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ziehen lassen.
- o Am nächsten Tag den Braten in etwas Öl auf allen Seiten scharf anbraten und in den Bräter geben.
- o 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.

