



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Schweineschulter
100 g Karotten
100 g Knollensellerie
100 g Pastinaken
3 EL Butterschmalz
2 Stk. gelbe Zwiebeln
Lorbeerblätter
Pfefferkörner, schwarz
Knoblauch
Wacholderbeeren
Erdäpfelstärke
Wasser
Salz

Mein persönlicher Tipp

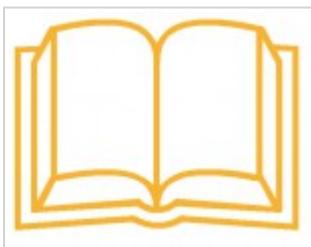
Dieses Gericht mit einem Karreestück oder Schopf zubereiten.



Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Steirisches Wurzelfleisch



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Fleisch mit den Gewürzen gut einreiben und in einer Pfanne gut anbraten.
- Den Braten ins Rohr geben und mit etwas Wasser aufgießen, immer wieder wenden.
- Das Gemüse (Karotten, Sellerie und Pastinaken) fein schneiden und jeweils extra weichkochen.
- Gemüse kann man auch zum Aufgießen des Bratens verwenden.
- Gemüse erst 10 Minuten bevor der Braten fertig ist zum Fleisch dazu geben.



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

Eva Maria Lipp: *Genießen ohne Grenzen*



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

