

## Gitzi aus dem Ofen

Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Braten: ca. 90 Min.

1 kg Gitzivoressen

2 dl Weisswein

1 Teelöffel Rosmarinnadeln

Fleisch mit dem Wein übergiessen,  
Rosmarin darüber streuen, zugedeckt  
im Kühlschrank ca. 1 Std.  
marinieren.

Olivenöl zum Anbraten

1½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Knoblauchzehen, geschält

(ca. 250 g, siehe Kasten)

2 Zweiglein Rosmarin

1 dl Weisswein

2 dl Fleischbouillon, heiss



Das Fleisch mit Haushaltspapier  
trockentupfen, portionenweise in  
einer Bratpfanne im heissen Öl  
ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen,  
würzen. Knoblauch und Rosmarin  
in derselben Pfanne kurz anbraten,  
mit dem Fleisch ins Bratgeschirr  
geben. Ca. 40 Min. in der  
unteren Hälfte des auf 200 Grad  
vorgeheizten Ofens braten. Wein  
von Zeit zu Zeit löffelweise beigeben  
und das Fleisch mit Bratflüssigkeit  
übergiessen. Bouillon ins  
Bratgeschirr giessen. Ofen auf 90°C stellen.  
Temperatur langsam runterkommen lassen.  
Das Fleisch kann im bei 90°C mindestens  
30 Min. warmgehalten werden.  
Pro Person: 19 g Fett, 46 g Eiweiss,  
21 g Kohlenhydrate, 1854 kJ (451 kcal)

*En Quete*