



Metzger
GEIST

Mit Leib und Seele herzlich.

Sternbraten

Zutaten für 5 Personen:

1,500 kg Rindernuss
0,150 kg frischer Speck
 Karotte
 Zucchini

Zubereitung:

Die Rindernuss von außen Sternförmig 5-mal einschneiden bis fast zur Mitte des Bratens.

Karotte und Zucchini in dünne Steifen schneiden. Jeweils 1 - 2 Steifen Karotte und Zucchini mit dem frischen Speck umwickeln. Jeweils 1 Speckröllchen in die vorgeschnittenen Spalten legen. Die Speckröllchen soweit wie möglich in die Mitte legen, damit sich der Braten an den Außenseiten wieder verschließen lässt. Mit dem Bindfaden im Abstand von 1,0 – 1,5 cm zusammenbinden.

Zubereitungstipp für den Kunden:

Den Braten in Schweineschmalz von allen Seiten scharf anbraten. In eine gefettete, feuerfeste Auflaufform geben und bei 80 Grad Umluft, im Niedergarverfahren, ca. 2,5 bis 3 Stunden garen.

Beilagen Empfehlung:

- Kartoffelknödel
- Rosmarinkartoffeln
- Herzoginkartoffeln

Gemüsebeilagen:

- mediterranes Grillgemüse
- Kaisergemüse
- grüne Bohnen
- glasierte Möhren

Zubereitung mediterranes Grillgemüse für 5 Personen:

- 3 Stück Karotten
- 300g Champignons
- 2 Stück Zucchini
- je 2 Paprika Rot und Gelb
- 2 Stück Zwiebel
- Kräuter nach Wahl (z.B. Rosmarin, Thymian, Petersilie...)
- Salz, Pfeffer, Sojasauce
- mediterrane Gewürzmischung
- Olivenöl



Das Gemüse klein schneiden (nicht zu klein), mit den Gewürzen, Kräutern und Soßen in einer Schüssel vermischen und eine halbe Stunde marinieren. Danach in einer Schale oder Grillpfanne mit dem Olivenöl ca. 10 Minuten grillen.

Weinempfehlung:

- Merlot trocken, 2013

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!
Ihr Team vom Metzger Geist