



Keller's Rezeptdienst

Nr. 51	März	2007
Gitzi aus dem Ofen mit Spargelpolenta		

ZUTATEN: für 6 Personen

2.1 Kg Gitzi
1/2 TL Salz, Pfeffer
4 EL Öl zum Anbraten
3 dl Weisswein
ca. 2 dl Bratenfond (Glas)
4 TL Maisstärke, angerührt
Kräuter zum Garnieren

Marinade:

4 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Rosmarin, fein gehackt
1 EL Thymianblätter
je 1 EL Rosmarin, Salbei, Thymian,
fein gehackt Kräuter zum Garnieren

Spargelpolenta:

500 g grüne Spargeln
1 Schalotte, fein gehackt
1 EL Butter
8 dl Bouillon
200 g grober Polenta
100 g Sbrinz, gerieben
1 Bund Kerbel, fein gehackt
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten der Marinade verrühren, Gitzi damit bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ofen auf 250 °C vorheizen. Etwas Öl auf ein Backblech geben und in der untern Hälfte des Ofens ca. 3 Min. heiss werden lassen. Fleisch würzen, auf Backblech geben, je Seite ca. 5 Min. anbraten, Temperatur auf 180 °C zurückstellen und Weisswein dazugliessen. Ca. 40 Min. braten. Das Fleisch gelegentlich mit Bratflüssigkeit begiessen.
3. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen, locker mit Alufolie bedecken und ca. 10 Min. ruhen lassen. Bratflüssigkeit absieben, mit Fertigfond auf 3 dl verdünnen, aufkochen und mit Maisstärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für Spargelpolenta Spargeln bis auf die holzigen Enden in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit Schalotten in Butter kurz andünsten. Bouillon zugliessen, aufkochen, Polenta einrühren und 7–10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Käse und Kerbel untermischen, mit Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren das Fleisch tranchieren, mit Spargelpolenta auf vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Vor- und Zubereitung: ca. 45 Min., Marinieren: ca. 12 Std., Braten: ca. 50 Min.

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759
Tel 044 462 00 90 • Fax 044 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch