Geschmortes und Gebratenes vom Kitz

Dauer: Aufwändig

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zutaten

Kitz

2 KG	Kitzfleischteile
	Karotten
	Sellerie
	Lauch
	grob gewürtelter Zwiebel
	fein gehackter Knoblauch
	Rosmarinzweige

	Thymian
	Salz
	Pfeffer
	Kümmel
	Kitzfond oder Rindsfond
	Apfelmost
	Tomatenmark
	Erdäfelstärke
	Hopfentriebe
	Spargel

Kräuter-Pesto

150 G	frische Kräuter
2	Knoblauchzehen
60 G Sonnenblumenkerne oder geröstete Pinienkerne	
	Salz
	Pfeffer
100 ML hochwertiges Raps-, Sonnenblumen oder mildes Olivenöl	

Zubereitung

Kitz

1. Ausgelösten Schlögel mit selbstgemachtem Kräuter-Pesto füllen und scharf in einer Pfanne anbraten und ins vorgewärmte Rohr geben (200 Grad).
2. Kitzteile auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Das grob gewürfelte Gemüse im Bratenrückstand, Knoblauch dazu und mit Fond aufgießen, Tomatenmark dazu.
4. Fleisch wieder dazugeben, Deckel drauf und bei ca. 170 – 180 Grad ca. 1 ½ Stunden schmoren.
5. Eventuell zwischendurch mit Fond aufgießen. Eventuell binden.
6. Mit kurzgegartem Frühlingsgemüse, wie beispielsweise Hopfentriebe oder steirischer Spargel anrichten.

Kräuter-Pesto

1. Frische Kräuter gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauch, Sonnenblumen- oder Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Öl mit dem Mixstab fein pürieren und in Gläser füllen.

Zum Kitzfleischbraten passen mitgebratene Erdäpfel oder eine Erdäpfelrolle.