Zickensommer

Rezepte

ZICKENSCHULTER MIT MINZE UND RÖSTGEMÜSE

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 5 Stunden, 90-100 Grad
Ideale Kerntemperatur: 75 Grad

Zutaten für 4 Personen:
2 Zickenschultern (ca. 1,5 kg)

Marinade:
5 EL Öl
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 große Hand voll Minzblätter, geschnitten
Salz
Pfeffer

Röstgemüse & Sauce:
2 Karotten
2 Zwiebeln
1/4 Sellerieknolle
1 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein
Wasser
1/2 Bund Minze zum Garnieren

Zickenschultern am Abend zuvor marinieren, nach Belieben mit Knochen oder ausgelöst.

Gemüse putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Schultern in einem Bräter rundherum gut anbraten und dann beiseite legen. Nun das Gemüse im Bratensatz goldbraun anrösten. Kurz vor Schluss das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren mitschwitzen. Mit etwas Rotwein ablöschen, einreduzieren lassen und wieder ablöschen. Den Vorgang wiederholen bis der Rotwein aufgebraucht ist.
Die Schultern zurück in den Bräter geben, mit Wasser bis zu einem Drittel angießen und ohne Deckel im Ofen garen. Zwischendurch nach Bedarf mit Rotwein begießen. Nach dem Braten kurz ruhen lassen, die Knochen auslösen, Bratenstücke aufteilen und mit frisch gehackter Minze garnieren.

Für die Sauce den Bratensatz in einen Topf sieben und mit dem Pürierstab kalte Butter einmontieren oder leicht mit Soßenbinder abbinden.

Dazu passen Prinzessbohnen, Semmelknödel, Kartoffelstampf, Kohlrübenpüree, Pilzragout.

SPESSART regional
VERNETZT.
INNOVATIV.
NACHHALTIG.