

Zwergzebu-Niedergarbraten an Zitronenrahmsauce:

Zutaten für 4 Personen:

- 800 gr. Zwergzebu-Hohrückenstück oder Huft
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 Esslöffel Olivenzitronenöl
- 2 Knoblauchzehen und 2 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 1 Bratschlauch

Sauce:

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Stängel Zitronengras
- 10 gr. Butter
- 5 dl Rahm
- 0.5 dl Weisswein

Rezept:

Das Hohrückenstück mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gut einreiben und anschliessend das Fleischstück in den Bratschlauch geben. Zitronengras, Knoblauch und Rosmarin begeben. 24 Stunden lang marinieren.

Backofen auf 250 Grad Celsius vorheizen. Das Fleisch 2 Stunden bei Zimmertemperatur lagern, danach 8 Minuten lang im vorgeheizten Ofen anbraten (im Bratschlauch). Backofen auf 80 Grad reduzieren, Türe 10 min. offenlassen, danach bei geschlossener Türe das Fleisch 60 min bis 90 min im Ofen garen lassen.

Die Sauce:

Zwiebeln, Knoblauch und Zitronengras fein hacken, im Butter glasig andünsten, mit Weisswein ablöschen, ein wenig einkochen lassen, Rahm dazu geben und bei kleiner Hitze kochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce durch ein Sieb passieren, den Bratensaft dazugeben und anrichten.