



## Gitzischlegel an Rosmarinjus mit Frühlingszwiebeln

Der Gitzischlegel ist viel schlanker als ein Lammgigot: Ca. 700g mit Knochen. Das Fleisch erinnert ein wenig an Kaninchen und wird nach dem Braten ganz hell, fast weiss. Rosmarin und Knoblauch sind ideale Geschmacksgeber für dieses helle Fleisch, am besten in einer Marinade mit Olivenöl und etwas Koriander. 2 Tage habe ich es an dieser Marinade ziehen lassen. Gebraten habe ich den Schlegel im Ofen, zuerst für 20 Minuten bei 250° zum Anbraten, dann bei 80° zum Garen bis zu einer Kerntemperatur von 68°. Beim Nachgaren im ausgeschalteten Ofen stieg die Kerntemperatur auf 70°. Danach war das Fleisch schön saftig und zart, aber noch recht gut im Biss. Vermutlich dürfte die Kerntemperatur noch 5° bis 10° höher liegen.

Dazu hab einen einfachen Jus mit Zwiebeln, Rosmarin, Lorbeer und grob geschnittener Frühlingszwiebel zubereitet, dem ich am Schluss zum Abrunden noch etwas Sauerrahm untergerührt habe. Ein Hochgenuss!

### Zutaten (2-3 Portionen)

- 1 Gitzischlegel mit Knochen, ca. 700g
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Zweige frischer Rosmarin
- 2Tl Koriander
- 3El Olivenöl
- schwarzer Pfeffer

### Sauce:

- 1/2 Zwiebel
- 1-2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2dl Hühnerbouillon
- 1El Sauerrahm

## Zubereitung

Nadeln von den Rosmarinzweigen abzupfen und zusammen mit dem Koriander im Mörser zerstoßen. Knoblauch fein hacken. Mit dem Olivenöl vermischen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Den Gitzschlegel damit einreiben und eingepackt für 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Gitzschlegel 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und salzen.

Ofen auf 250° vorheizen.

Gitzschlegel für 20 Minuten in den Ofen schieben. Danach herausnehmen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken (Die Nadel darf den Knochen nicht berühren). Ofen auf 80° zurückstellen und gut 5 Minuten entlüften. Gitzschlegel wieder in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 68° garen. Das dauerte nur 35 Minuten. Ofen ausschalten und den Gitzschlegel 15 Minuten nachziehen lassen.

Sauce:

Zwiebel hacken und in Olivenöl dünsten bis sie eine bräunliche Farbe annimmt. Bouillon dazugießen, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter zugeben und leicht köcheln lassen bis die Bouillon etwa auf die Hälfte eingekocht ist. Bouillon absieben und in die Pfanne zurückgeben. Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden und ca. 10 Minuten in der Sauce leicht köchelnd garen. Zum Schluss Sauerrahm unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Gitzschlegel aufschneiden:

Dieses Unterfangen ist gar nicht so einfach. Am besten schneidet man den Schlegel von beiden Seiten der Länge nach bis auf den Knochen ein. Danach lassen sich die fleischigen Muskelstücke seitwärts vom Knochen ablösen.



*Nach dem Anbraten Bratenthermometer einstecken*



