



# Rezepte

## *Mariniertes Kitzkarree in der Bratfolie*

für 4 Personen

- 1 kg Kitzkarree
- 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
- 2 Estragonzweige
- $\frac{3}{4}$  l Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Tomate

Kitzkarree zwischen den Knochen einschneiden, Knochen blank putzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen grob zerkleinern und mit den Estragonzweigen in eine Schüssel geben. Den Rotwein dazu gießen und kräftig mit Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Marinade legen und zugedeckt an einem kühlen Platz mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Dabei das Fleisch mehrmals wenden. Den Lauch, die Karotten und die Petersilienwurzel würfeln, die Tomate vierteln. Alles Gemüse in eine Bratfolie geben. Das Karree salzen, auf das Gemüse in den Beutel legen und 2 Tassen Marinade in den Beutel füllen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Folie verschließen und mit einer Gabel oben einmal anstecken. Das Fleisch auf dem Rost ca. 30 Minuten garen. Dann die Folie öffnen, das Fleisch zugedeckt ruhen lassen und das Gemüse mit der Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und etwas einkochen lassen.

Beilagenempfehlung: Lauchgemüse