



Heidschnuckenbraten

Das Fleisch ist ein wenig dunkler als gewöhnliches Lammfleisch und deutlich würziger. Sie können es nach den üblichen Lammrezepten zubereiten, das wäre aber schade, weil damit der geschmacklichen Besonderheit des Fleisches zuwenig Rechnung getragen würde. Hans Wüst hat für Sie ein traditionelles Rezept ausgewählt. Experimentierfreudigen Kochspezis empfiehlt er, Heidschnucken nach einem Zicklein-Rezept oder noch exotischer nach einem Gemen-Rezept zuzubereiten.

Sie benötigen:

• ca. 1,5 kg Schnuckenfleisch aus der Keule oder vom Rücken
(Ein guter Schlachter kann das sicherlich für Sie besorgen, falls nicht: Nehmen Sie ein Weidelamm oder Zicklein/Gitzi! Zunächst aber muss das Fleisch min. 2 Tage mariniert werden.)

Zutaten für die Beize

- 3 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1-2 Knoblauchzehen
- ein paar Wacholderbeeren
- Pfeffer
- Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- Salbei
- 1 Sträußchen Tymian
- Salz
- Rotwein herb
- hartgekochte(s) Ei(er)
- Olivenöl
- Quittengelee oder 1 frische Quitte
- Prise Mehl
- saure Sahne
- 1 rotschalige Heidekartoffel (oder andere)
- Apfelmuss
- scharfer Senf



Zwei Zwiebeln in grobe Würfel schneiden - mit den Wacholderbeeren, Pfeffer- und Pimentkörnern, den Lorbeerblättern, Nelken, Salbei und Thymian mischen, ein gestrichener Teelöffel Salz dazu. Alles mit einem halben Liter möglichst herbem Rotwein vermischen. Das Schnuckenfleisch in diese Beize einlegen, es sollte möglichst mit Flüssigkeit bedeckt sein, notfalls gießen Sie mit Rotwein auf!

Zum Braten nehmen Sie das Fleisch aus der Beize, trocknen es ab und braten es in Butter oder Olivenöl von allen Seiten an. Das Fleisch wieder aus dem Topf nehmen und im Bratenfett eine kleingehackte Zwiebel, zwei gewürfelte Möhren und 1 - 2 Knoblauchzehen anbraten. Das Ganze mit Mehl bestäuben und mit etwas Beize ablöschen. Jetzt das Fleisch wieder in den Topf, Deckel drauf und bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Nebenbei kochen Sie die restliche Beize in einem gesonderten Topf für eine halbe Stunde und gießen den Sud anschließend durch ein Sieb zum Schnuckenbraten. Geben Sie ein Löffelchen Quittengelee dazu, noch besser wäre eine frische Quitte! Den Braten erneut etwa 1 Stunde im Topf schmoren lassen.

Fleisch rausnehmen und warm stellen, Soße passieren, abschmecken und andicken. Saure Sahne unterrühren, eine rotschalige Heidekartoffel dazu – mhhh ...

Zubereitung Wacholdersauce

Den kalten Bratenrest genießen Sie mit einer Wacholdersauce aus der Heide an. Rühren Sie hartgekochtes Eigelb (pro Portion eines) mit einem Schuss Olivenöl, saurer Sahne, etwas Apfelmus und scharfem Senf zu einer dicken Soße. Jetzt ein paar Wacholderbeeren zerdrücken, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage

Dazu eignen sich Bratkartoffeln oder Vollkornbrot und gerne ein Bier.

Guten Appetit!