

# Gamsbraten mit Gemüse ala' Hildegard

Zutaten:

Gamsrücken ca.1,2 Kg (küchenfertig)

1 Zweig Thymian

3EL Öl ( z.B. Rapsöl )

20g Butter

1Zwiebel

2-3 Karotten

300-400 g Sellerie

2 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein (Merlot oder Cabernet Sauvignon oder ähnl.)

500 ml Wildfond (Edeka)

2-3 Lorbeerblätter

10 Wacholderbeeren

Salz/Pfeffer

Birnen in der Dose Preiselbeermarmelade

Zubereitung:

Gamsfleisch mit zerkleinerten Thymian, Pfeffer und Öl einreiben und in heißem Öl mit zerlassener Butter beidseitig anbraten bis die Oberfläche leicht bräunt. Fleisch herausnehmen und warmstellen.

In dem Butter-Ölgemisch zerkleinerte Zwiebel, Karotten und Sellerie anbraten. Tomatenmark dazugeben und 2-3 Minuten schmoren lassen.

Gemüse mit Rotwein ablöschen, Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben.

Den Rotwein einkochen ( ca. auf die Hälfte der ursprünglichen Menge ) dann den Wildfond dazugeben.

Alles in den Backofen bei mittlerer Hitze schmoren lassen bis das Fleisch im Kern eine Temperatur von 72° C (medium ) hat . ( Temperaturgerät wird gestellt )

Fleisch in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und mit Soße auf Teller mit

Baunkerl und Apfelrotkohl anrichten. Zusätzlich kann man eine Dosenbirne mit Preiselbeerfüllung auf den Teller geben.