

## Zigeunerbraten

1 kg ausgelöstes Kotelettstück	
2 Knoblauchzehen	schälen, in Stifte schneiden und in das Fleisch drücken
Salz, Pfeffer, Paprika )	kräftig würzen
Majoran, Thymian )	
Rosmarin )	
2 Zwiebeln	schälen, in Würfel schneiden
75 g fetter Speck	in Würfel schneiden
2-3 Paprikaschoten )	putzen, waschen, in Würfel schneiden
2 Pfefferschoten )	
1 Lorbeerblatt	Fleisch in einen Bräter geben. Alle Zutaten zu Fleisch geben, den geschlossenen Topf in den kalten Backofen setzen
1/8 L Brühe	75-90 Minuten den Braten mit
100 g Tomatenmark	bestreichen Den Bratentopf aus dem Backofen nehmen, Braten auf einer Platte warm halten
1/8 L Brühe	Bratenfond auffüllen, loskochen
Chillisosse )	hinzufügen
3 Eßl. süße Sahne )	
3 Eßl. Wein )	
30 g Mehl	mit Wasser anrühren, Soße binden, und pikant abschmecken.

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	7.545	1.797	229 g	129 g	43 g
1 Portion	1.886	449	57 g	32 g	11 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW



