Knusprig gebratene Stelze

Herzhaft und ohne Blick auf den Kalorienspiegel gelingt nach diesem Rezept eine knusprig gebratene Stelze. Der Clou: Sie wird vor dem Braten schonend gegart und bleibt saftig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,3 h



Zutaten

2 Stk.	Schweinsstelzen
2 Bündel	Suppengemüse
8 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stk.	Lorbeerblätter
6 Stk.	Wacholderbeeren (zerdrückt)
12 Stk.	Pfefferkörner
1 EL	Salz
4 EL	Schweinefett
2 EL	Suppenpulver
2 l	Wasser (heißes)

Zubereitung

1. Für die knusprig gebratene Stelze einen entsprechend großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Das Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Lauch) sauber putzen, in Stücke schneiden und mit den angedrückten Knoblauchzehen, Wacholderbeeren und den Lorbeerblättern mit etwas gekörnter Brühe in das siedende Wasser geben.

2. Die Hitze reduzieren, die sauber geputzte Stelze einlegen und für eine Stunde garen. Das Wasser sollte während dieser Zeit nicht mehr kochen. Die Stelze herausnehmen und für gut 10 Minuten ruhen lassen.

3. Das Backrohr wird auf 180 Grad vorgeheizt. In einem tiefen Blech Backpapier auslegen, die Stelze mit einem Schnitt am Knochen längst leicht aufbrechen und mit der Schnittseite auf das Blech legen. Das Fleisch nun auf der mittleren Schiene im Backrohr für etwa zwei

Stunden weiterbraten und dabei immer wieder mit dem Kochsud übergießen.

Tipp

Für ein knuspriges Schwartl kann ein gutes Weizenbier zum Beträufeln genommen werden. Eine spezielle Marinade aus Honig, Senf und Olivenöl bringt noch weitere interessante Aromen zur knusprig gebratenen Stelze.