

RÜCKEN VOM JUNGWEIDESCHAF MIT BULGURSALAT

RÜCKEN VOM JUNGWEIDESCHAF MIT BULGURSALAT

Dieses Gericht ist ein kleiner Beweis dafür, dass es sich lohnt an der Fleischtheke zu fragen ob man das Fleisch auch unmariniert bekommen könnte! Auf dem ersten Bild das gewürzte und mit Kräutern und Butter belegte Jungweideschaf bevor es in seinem Alufolienpäckchen in den Ofen wandert. Das zweite Foto zeigt dann das „fertige Werk“ in Gesellschaft von Bulgursalat.



Zutaten für das Fleisch:

2 Stücken Rückenfleisch vom Jungweideschaf

Pfeffer

Salz

3 Zweige Rosmarin

ca. 50g Butter (8 Stückchen – siehe Foto)

Achtung: Alufolie!

Zutaten für den Bulgursalat:

150g Bulgur

Salz & Pfeffer

ein kleines Bund Petersilie

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikamark

6-8 EL Olivenöl

3 Lauchzwiebeln

einen Schuß Zitronensaft

Zubereitung:

Das Rückenfleisch vom Jungweideschaf jeweils auf ein rechteckig gefaltetes, stabiles Stück Alufolie legen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rosmarin im Mörser etwas zerstoßen bis er intensiv duftet und auf das Fleisch legen. Mit Butterstückchen belegen (siehe Foto) und die Folie zu kleinen, geschlossenen Päckchen falten.



Für ca. 45 Minuten bei maximal 50°C in den vorgeheizten Ofen legen. Die Butter schmilzt und das Fleisch mariniert wunderbar ohne zu garen. Dann nochmal für ca. 15 Minuten auf 120°C hochheizen.

Währenddessen den Bulgur nach Packungsanleitung kalt abrausen und in Brühe kochen. Wenn man den geschlossenen Topf anschließend für wenige Minuten in kaltes Wasser stellt kühlt der Bulgur schneller ab und kann weiterverarbeitet werden. In dieser Zeit die Petersilie kleinhacken und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Mit Tomatenmark, Paprikamark und Olivenöl verrühren und einen Schuß Zitronensaft dazugeben.

Den abgekühlten Bulgur (darf noch lauwarm sein) unter die Petersilie-Öl Masse heben. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und je nach Geschmack noch mit etwas Chilipulver eine leichte Schärfe verleihen.

Die Schaf-Päckchen aus dem Ofen nehmen und aus der Alufolie befreien. Jedes Stück nochmal ganz kurz und ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten bei hoher Hitze in der Pfanne anbraten – so, dass es gerade eine leichte Bräune bekommt. Auf keinen Fall länger als 1 Minute (wenn überhaupt) in der Pfanne lassen!

Ich habe mich dazu entschieden das Fleisch zum servieren aufzuschneiden – das bleibt natürlich jedem selbst überlassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Auch lecker – Rücken vom Jungweideschaf mit griechischem Bulgursalat und Feta-Blattspinat-Blätterteigtaschen:

Griechischer Bulgursalat

Feta-Blattspinat-Blätterteigtaschen

Knoblauch-Joghurt-Dip

