

Gespickter Hals vom Hochlandrind

Dauer: Aufwändig Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

1 KG	Hals vom Hochlandrind
250 G	Karotten
250 G	Sellerie
250 G	gelbe Karotte
200 G	Lauch
200 G	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Rosmarin
750 ML	Suppe

Zubereitung

1. Der Hals wird mit einem Küchenspagat gebunden.
2. Je eine Karotte, gelbe Karotte und 50 g Sellerie zum Spicken in dünne Streifen schneiden.
3. Mit einer Spicknadel wird das Gemüse in das Fleisch eingezogen – mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
4. Restliches Wurzelgemüse, Lauch und Zwiebel grob schneiden und gemeinsam mit dem Fleischteil in eine Bratpfanne geben.
5. Im heißen Rohr bei 160 – 180° C 20 min trocken braten.
6. Mit Suppe aufgießen und dann mit dem eigenen Saft immer wieder aufgießen.

Die Zubereitungsdauer ist etwas länger, da der Hals ein eher flachsiger Fleischteil ist.

7. Die Garzeit beträgt etwa 1- 1,5 Stunden pro Kilo Fleisch.

TIPP: Zum Prüfen, ob das Fleisch fertig ist, kann es mit der Fleischgabel angestochen werden. Steckt die Nadel fest im Fleisch braucht es noch etwas. Rutscht das Fleisch von der Gabel ist es fertig.