

Nach dem Brot: Backen / Braten mit der Nachwärme

Bericht vom 26. Mai 2012 (Vor- und Zubereitung: Anne, Sabine)

Da sich das Interesse am Braten / Essen wieder in Grenzen hielt, bzw. alle, die wir gefragt haben, anderweitig beschäftigt waren, haben wir (Anne / Sabine) diesmal jeweils für uns selbst experimentiert, und waren sehr zufrieden damit:

Anne hat direkt nach dem Brotbacken einen **Rinderbraten** im Backofen zubereitet.

Bericht **Anne**: Rinderbraten ein gutes Kilo vom Metzger Bollmann, Weßling Mittags daheim angebraten, mit viel Gemüse: Möhren, Sellerie, Lauch u. Zwiebeln. Danach gewürzt mit Allgäuer Wurzelsalz, Pfeffer, frischen Kräutern, dann mit Wasser gelöscht und Rotwein aufgegossen. Und Sauerrahm. Ich habe ihn in eine große Raine getan. Mit Deckel zu: 2,5 Std. in den Ofen. Dann noch eine halbe Stunde ohne Deckel. Der Braten war wunderbar – aber hätte noch etwas länger drin bleiben können. Aber – da ich ihn mehrmals aufgewärmt habe – wurde er immer besser. Ich werde das sicher öfters machen. Aber nicht so einen Riesenoschi!!!

Sabine hat die „**Nachtschicht**“ ausprobiert und ein **Huhn** mit Gemüse, sowie **weiße Bohnen** zubereitet.

Bericht **Sabine**:

Huhn: Ein kleines Huhn, in 8 Teile geteilt, im gusseisernen Topf zuhause auf dem Herd rundherum in Olivenöl angebraten. Mit Knoblauch, Salbei, Lorbeer, Zwiebeln, gelben Rüben, Tomatenmark, Salz und Pfeffer gemischt, mit 400 ml Geflügelfond und etwas Rotwein + Wasser aufgefüllt. Topf mit Deckel geschlossen.

Bohnen: Samstag tagsüber eingeweicht, in einen bauchigen Tonkrug (innen glasiert, außen unglasiert, vor 30 Jahren in Volterra zu eben diesen Zweck gekauft) gefüllt, mit Knoblauch, Lorbeer, Salbei, etwas Olivenöl, Pfeffer und ausreichend Wasser gefüllt, mit Alufolie verschlossen. Erst vor dem Essen gesalzen.

Backzeit: Am **Samstag** um 21:30 beides in den Backofen gegeben (Temp. nicht gemessen, vermutlich noch über 200 °), am **Sonntag** gegen 11 Uhr beides herausgeholt.

Ergebnis: Das Huhn war saftig und ganz mürbe, es gab noch genug Soße, die gut mit dem Brot schmeckte. Die Bohnen hatten die Flüssigkeit völlig aufgesogen und schmolzen auf der Zunge, wenn nicht schon auf der Gabel (sie hätte etwas mehr Biss haben können, war aber auch o.k.). Der Ofen hatte noch über 100 °, das Essen kam also warm auf den Tisch.

Kommentar: sehr angenehm, sich das fertige Sonntagessen mittags aus dem warmen Ofen zu holen!!!

Nächste Gelegenheit: Freitag, 22.Juni 12 (vor dem Spielefest)