



Gitzi mit Polenta als OSTERMENU kochen?

GITZI MIT POLENTA AN SCHOGGI-BALSAMICOSAUCE

ZUTATEN

800g	Voressen vom Gitzi
	Salz und Pfeffer
1	grosse Zwiebel
1 EL	Bratbutter
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	Mehl
2dl	Balsamico-Essig
4dl	Gemüse Bouillon
2	Lorbeerblätter
1 EL	Preiselbeerkonfitüre
50g	dunkle Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein hacken.
2. Das Fleisch portionenweise in heisser Bratbutter allseits gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln dazugeben und kurz weiterbraten.
3. Tomatenpüree unterrühren und mitbraten. Mit Mehl bestäuben und gut umrühren. Mit Balsamico-Essig und Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter zugeben.
4. Zugedeckt 1 1/2 Stunden bei kleiner Hitze weichschmoren.
5. Preiselbeerkonfi zugeben und abschmecken.
6. Schokolade in kleine Stücke brechen und in der Sauce schmelzen.

Tipp: Dazu passen Bramatapolenta.



RUND UM ZIEGEN

- Die Ziege ist zu Unrecht etwas in Vergessenheit geraten. Früher wurde sie die «Kuh des armen Mannes» genannt und wurde in vielen kleinen Betrieben gehalten. Ziegen sind sehr gute «Staudenbekämpfer» und weiden in unwegsamen Gegenden, fressen aber nur, was ihnen gut schmeckt. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, besonders der Osterbraten, das Ostergitzi, ist bekannt. Gitzi kann aber auch das ganze Jahr über bei den Produzenten direkt bezogen werden.
- Gitzi-Frischfleisch kommt hauptsächlich von 6–8 Wochen alten Gitzis zu den Konsumenten. Älteres Fleisch von ausgewachsenen Ziegen wird vorallem zu Rohwürsten und Trockenfleisch verarbeitet. Schlegel/Gigots, Rücken, Schulter und Voressen sind die beliebtesten Fleischstücke. Sie eignen sich zum Schmoren sind aber auch auf dem Grill ein Genuss.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT