



In unserem Gusto-Packerl findet ihr die Ziegenkitz – Edelteile Schlögel und Schulter im Ganzen sowie den ausgelösten Rücken.

Der mild-aromatische Geschmack zeichnet das Fleisch vom Ziegenkitz aus. Es ist eiweißreich, fett- und cholesterinarm und daher sehr bekömmlich und leicht verdaulich.

### **Ein paar Braten-Tipps damit es besonders gut wird**

- ✘ Das Kitzfleisch immer bei hoher Temperatur anbraten. Dann schließen sich die Poren und der Braten bleibt schön saftig.
- ✘ Je magerer das Fleisch ist, umso weniger Hitze sollte beim Braten verwendet bzw. desto langsamer sollte es gegart werden.
- ✘ Das Fleisch im Rohr bei niedriger (fallender) Temperatur langsam und lange garen
- ✘ Der Braten bleibt besonders saftig, wenn man ihn mehrmals mit Rotwein und Bratensaft übergießt.
- ✘ Um ein Austrocknen zu verhindern den Kitzbraten gegen Ende hin im Rohr abdecken.
- ✘ Bleibt vom Braten etwas übrig kann man das Fleisch für ein Ziegen-Gröstl verwenden.

### ***KITZSCHLÖGEL gebraten***

#### **Zutaten:**

*1 Kitzschlögél, Salz | Pfeffer, Rosmarin, ev. Knoblauch (aber auch Thymian, Lorbeerblätter..) Zwiebel, Karotten, Sellerieknolle, Stange Lauch*

#### **Zubereitung:**

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kitzschlögél (Salz + Pfeffer) auf beiden Seiten scharf anbraten. Mit Suppe aufgießen und das grob geschnittene Wurzelwerk zugeben. Im vorgeheizten Rohr bei fallender Temperatur (200°C – 160°C) rund 2 Stunden schmoren. Öfter mit Rotwein oder Suppe übergießen. Zum Schluss hin eventuell abdecken. Das Kitzfleisch mit der Soße übergießen und mit dem Gemüse servieren.

## **Geschmortes KITZ mit Tomatensauce**

### **Zutaten:**

*Kitzschlögell oder Kitzschulter, Zwiebel, Tomaten, 1/2 L Tomatensauce, Thymian, Rosmarin, Salz, Öl, Suppe oder Rotwein zum Aufgießen  
als Beilage eignen sich gut Schupfnudeln, Salbeipolenta oder ganz einfache Nudeln*

### **Zubereitung:**

Schulter oder Schlegel im Ganzen mit Salz und Pfeffer gut würzen. In einem Bräter zuerst mit wenig Öl anbraten. Zwiebeln schälen und vierteln und dazu geben, ebenfalls Thymian und Rosmarin. Mit ein wenig Suppe oder Wein aufgießen und eine 1/2 Stunde ins Backrohr bei 200 Grad. Danach die Temperatur immer leicht fallen lassen (200°C – 160°C).

Nach 1 Stunde geviertelte Tomaten dazu geben.

Nebenbei eine würzige Tomatensauce zubereiten. Nach insgesamt 2 Stunden ist das Gericht fertig. Das Kitzfleisch aus dem Bräter geben. Zwiebeln, Tomaten und Bratensaft zur fertigen Tomatensauce geben. Je nach Belieben nur verrühren oder noch einmal mixen. Das Fleisch lässt sich sehr gut vom Knochen trennen.

## **KITZ mit Kräuter überbacken**

### **Zutaten:**

*2 Kitzschlögell und Kitzschulter  
1/8 l Weißwein  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
4 Schalotten, grob geschnitten  
2 Knoblauchzehen, grob geschnitten  
2 Thymianzweige, ganz  
2 Rosmarinzweige, ganz  
2 Salbeiblätter, ganz  
2 Thymianzweige, fein gehackt  
2 Rosmarinzweige, fein gehackt  
2 Salbeiblätter, fein gehackt  
1 TL Tomatenmark  
3 getrocknete Tomaten, gehackt  
Butterschmalz  
kalte Butterstücke*

**Zubereitung:**

Das gesalzene und gepfefferte Kitz von allen Seiten in Butterschmalz anbraten, Schalotten, Knoblauch und die ganzen Kräuterzweige dazugeben und kurz mitschmoren lassen. Nach dem Ablöschen mit Weißwein kommt das Kitz mit dem Sud in einen feuerfesten Topf, zugedeckt für ca. 1,5 Stunden (bei der Gabelprobe muss das Fleisch leicht von der Gabel rutschen) bei 175 °C in den Ofen. Hin und wieder muss es gewendet und übergossen werden.

Inzwischen eine Paste aus den fein gehackten Kräutern, getrockneten Tomaten und Tomatenmark herstellen, den Ofen auf Grillfunktion (nach Ende der Garzeit) stellen und das Kitz auf der oberen Seite mit der Paste bestreichen. Nach kurzem Gratieren kann das Fleisch herausgenommen und portioniert werden. Vor dem Anrichten wird das Saftl vom Kitz mit Butter montiert.

Dazu passen Bratkartoffeln und gebratene Cocktailtomaten.

*Wir wünschen Euch gutes Gelingen beim Zubereiten und einen Kitz-Hochgenuss!*