

## Capretto al forno (Gitzi aus dem Ofen)

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Braten: ca. 70 Min.

1½ kg Gitzivoressen

2 dl Weisswein

1 Teelöffel Rosmarinnadeln

Fleisch mit dem Wein übergossen, Rosmarin darüber streuen, zuge- deckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Olivenöl zum Anbraten

1½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Knoblauchzehen, geschält

(ca. 250 g, siehe Kasten)

2 Zweiglein Rosmarin

1 dl Weisswein

2 dl Fleischbouillon, heiss

Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise in einer Bratpfanne im heissen Öl ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Knoblauch und Rosmarin in derselben Pfanne kurz anbraten, mit dem Fleisch ins Bratgeschirr geben. Ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens braten. Wein von Zeit zu Zeit löffelweise begeben und das Fleisch mit Bratflüssigkeit übergossen. Bouillon ins Bratgeschirr giessen. Das Fleisch kann im ausgeschalteten Ofen ca. 20 Min. warm gehalten werden.

**Pro Person:** 19 g Fett, 46 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1854 kJ (451 kcal)



Seit kurzem ist ein so genannter Gemüseknoblauch auf dem Markt. Dieser frische Knoblauch besteht aus ca. 4–6 grossen Zehen. Er ist milder im Geschmack als herkömmlicher Knoblauch, hat einen hohen Saftanteil und eignet sich als Gemüse zum Braten, Grillieren oder Frittieren. Der Gemüseknoblauch ist als Knolle oder einzelne Zehen das ganze Jahr über erhältlich.

### Der passende Wein

Am besten wäre natürlich ein Wein aus Sardinien, zum Beispiel ein trockener weisser Malvasia zur Zuppa gallurese und ein roter Cannonau oder Monica zum Capretto al forno. Und was harmoniert besser mit den Pardulas als ein süsser Vermentino oder ein Vernaccia di Oristano? Wer keinen sardischen Wein auf Lager hat, kann zur Zuppa auch einen Pinot grigio servieren und zum Capretto einen Nebbiolo aus dem Piemont oder einen Merlot aus dem Tessin. Anstelle des Vermentino macht auch ein Glas honigsüßes Amigne oder Johannisberg aus dem Wallis Freude.

### Trinktemperaturen

Malvasia, Pinot grigio, Vermentino und Vernaccia di Oristano: 8–10 Grad  
Cannonau, Monica, Nebbiolo und Merlot: 16 Grad  
Amigne, Johannisberg: 10 Grad

