

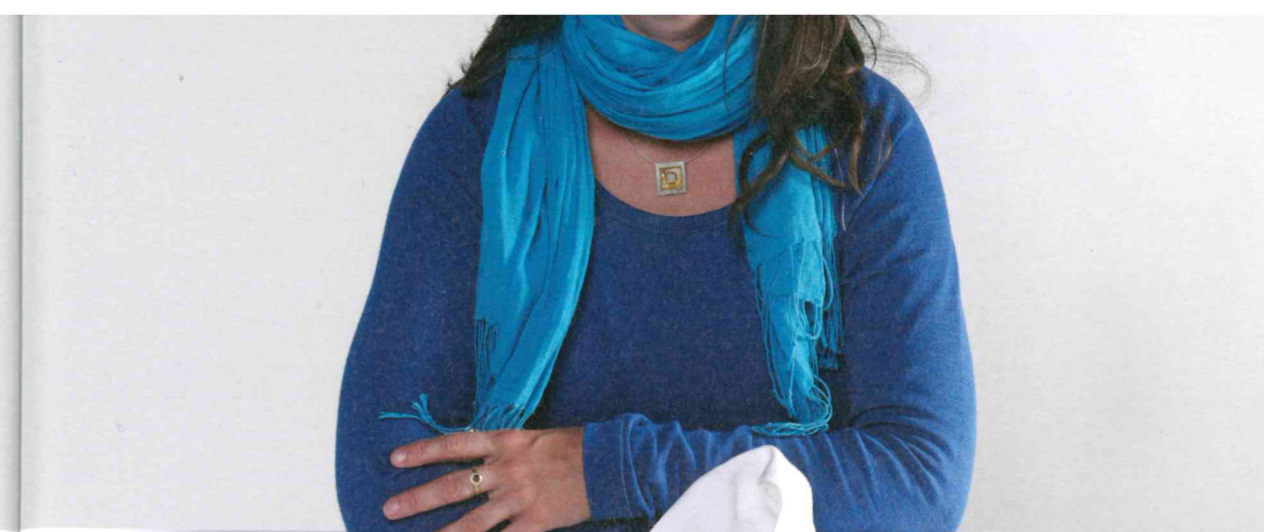


## KURZ GEBRATENE ROSTBRATLN VOM JAHRLING MIT KAROTTEN-APFEL-MARONIGEMÜSE

### Zutaten

4 dünne, große Rostbratenscheiben vom Tiroler Jahrling (à 150 - 180 g)  
600 g Bio-Karotten  
2 mittelgroße Bio-Äpfel  
150 g gegarte, geschälte Kastanien  
½ Zitrone  
etwas Thymian (frisch oder getrocknet)  
Muskatnuss  
⅓ l Bio-Apfelsaft  
Salz, Pfeffer  
Butterschmalz (ersatzweise pflanzliches Fett)  
etwas scharfer Senf

**TIPP** Bei der Zubereitung von kurzgebratenen Rostbratenstücken ist es besonders wichtig, das Fleisch zuerst bei großer Hitze kurz anzubraten (dabei entwickelt sich das Aroma), es dann aber nur mehr gerade so lange am Herd zu lassen, dass es innen nicht gar zu roh ist. Die Kerntemperatur darf nämlich nicht zu hoch werden, damit das Fleisch zart bleibt. Dann nur noch in der Folie nachgaren lassen, so wird das Fleisch butterweich.



**Gemüse:** 1 Karotten schälen oder abbürsten 2 Äpfel und Karotten in gleich große Stifte und Kastanien in Scheiben schneiden 3 ½ Zitrone auspressen und mit dem Apfelsaft mischen 4 In einer Pfanne reichlich Butterschmalz zerlassen, Karotten kurz anbraten, salzen und pfeffern und mit Apfel-Zitronensaft ablöschen, Hitze zurückschalten, mit Thymian und einer kräftigen Prise Muskat würzen und kurz garen lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist und die Karotten halbgar sind 5 Maroni und Apfelstifte dazugeben, abschmecken und noch kurz weiterrösten, bis auch die Äpfel gar sind 6 Gemüse warmstellen

**Für die Rostbratln:** 1 Fleisch trockentupfen und Rostbratenscheiben beidseitig mit Senf bestreichen 2 In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Fleisch sehr scharf anbraten 3 Erst nach dem Wenden etwas pfeffern und salzen 4 Die Rostbratln sind nach wenigen Minuten fertig (sie sollten innen noch rosa sein) 5 Fleisch in Alufolie wickeln und kurz rasten lassen

Rostbratln mit dem Gemüse anrichten und servieren

**Dazu passt:** Würfelkartoffeln aus dem Backrohr