

Rezäpt für ne chüschtige Sunntigsbrate us em Ämmitau

vo myr Grossmueter Adele vor Rothenegg 1879



us em Buech vor Verena Blum-Bruni

Zuetate:

1,5 bis 2 kg magere Schwynsbrate vom Nierstück
Salz, Sänf
2 bis 3 March-Chnöche
2 bis 3 Rüebli
1 chlyne Sellerie
1 bis 2 Zibele, gviertlet u mit Loorbeerbletter u Nägeli bsteckt
2 Hampfele dürri Zwätschge ohni Stei
1 Fläsche aaständige Rotwy, öppe Burgunder
e haube oder e ganze Liter säuber gmacht Bratesosse oder us Würfeli oder us der Tube
Rapsöl oder Bratfett

E Bräter oder speter: e Glasform mit Dechu

Zuebereitig:

1. Rüebli schinte u i mitteldicki Redli schnyde, der Sellerie i chlyni Würfeli.
2. Öl oder Fett im Bräter erhitze, bis es liecht sprätzlet.
3. Ds Fleisch guet salze u mit Sänf bestryche. Geduldig, nid z'heiss, rundume aabrate, bis es brüntschelet. Usenäh u uf d Syte steue.
4. D Heufti vor Bratesosse mit em Fond langsam ufchoche u zwe bis drei dl Wy derzue.
5. Ds Fleisch wider i Bräter, derzue d Rüebliredli, d Selleriewürfeli u die bsteckte Zibele.
6. Ds Ganze fyn la plöderle, Herd Stuefe 2 bis 3.

7. Itz entweder im Bräter la wyter choche oder aues i d Glasform füue. Im Bachofe ca. 1 bis 2 Stung bi 150 Grad Unger- u 150 Grad Oberhitz la schmore.
8. Dr Brate sött nid ganz bedeckt sy u rundum schön brun wärde. Geng wider Sosse oder Wy nacheschütte, glägetlech der Brate u ds Gmües süüferli drääje.
9. E Viertelstung bevor der Brate düre isch, 1 bis 2 Hampfele dürri Zwätschge derzue, das git e süess-suri Chuscht.
10. Vor em Verschnyde der Brate zueddeckt chli la stah.

Derzeu isch fein: Händöpfustock, Polenta oder Riis.

E Guete!

Übrigens schmöckt der Brate ufgwermt mindeschtens so guet.

Verena Blum-Bruni