

Geschmorter Hirschbraten mit „Tonkabohne“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach*  
**Geschmorter Hirschbraten mit „Tonkabohne“**

Zutaten für 6-8 Personen: *(Zeit: 40 Minuten / Garzeit: gut 3 Stunden)*



Ca. 1,6 kg Hirschbraten aus der Keule, Salz, Pfeffer,  
 2 EL Mehl, 4 EL Butter, 2 Zwiebeln, 100 g Möhren,  
 3 Selleriestängel, 1 Bund Petersilie, 2 Lorbeerblätter,  
 6-8 Thymianzweige,  $\frac{1}{2}$  Herbaria Tonkabohne,  
 1-2 TL Wacholderbeeren, 250 ml Rotwein,  
 250 ml Brühe, 500 g kleine Schalotten,  
 5 EL Aceto Balsamico

**Das Fleisch würzen**, mit Mehl bestäuben. Mit 3 EL Butter bei mittlerer Hitze 15 Minuten anbraten. **Backofen auf 160 Grad** vorheizen (Umluft 140 Grad). Zwiebeln und Möhren schälen, mit den Selleriestängeln 1 cm groß würfeln. Petersilie zupfen, hacken und beiseite stellen. Die Stängel mit Thymian und Lorbeer zusammen binden. Wacholderbeeren quetschen. Gemüse zum Braten geben, hellbraun anbraten. Kräuter und Gewürze zugeben, etwa  $\frac{1}{4}$  **Tonkabohne** darüber reiben, mit etwas Rotwein ablöschen. Vollständig einkochen lassen, erneut ablöschen, den Deckel auflegen und auf der untersten Schiene im Ofen 3 Stunden schmoren. Ab und zu etwas Rotwein zugeben, so dass immer ein wenig Sauce im Bräter bleibt. Sobald der Wein verbraucht ist, Brühe nehmen. **Schalotten schälen** und halbieren. 1 EL Butter mit 1 EL **Tonkabohnen-Zucker** karamellisieren, die Zwiebeln zugeben, salzen und goldbraun braten. Mit Aceto Balsamico ablöschen, 15-20 Minuten bei schwacher Hitze glasieren, immer wieder umrühren. Falls nötig evtl. noch einen Löffel Wasser zugeben. **Braten in Scheiben schneiden**, mit den Schalotten servieren, noch etwas **Tonkabohne** frisch darüber reiben, mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffelpüree – oder Kürbispüree mit einem Hauch Tonkabohne. **Tipp:** Dieses Rezept eignet sich auch für Rinderbraten, z.B. aus der Schulter.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau



Gratinierter Orangensalat mit „Tonkabohne“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach*  
**Gratinierter Orangensalat mit gerösteten  
 Mandeln und „Tonkabohne“**

Zutaten für 4 Personen:

*(Zeit: 20 Minuten)*

4 Bio-Orangen

2 TL erstklassiger Rum oder Orangenlikör (optional)

2 Eier (M)

3 EL Puderzucker

$\frac{1}{2}$  Herbaria Bio-Tonkabohne

70 g Frischkäse

3 EL Mandelblättchen



**Orangen waschen**, von einer Orange die Schale abreiben. Alle Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass dabei auch die weiße Haut entfernt wird. In dünnen Scheiben um die flaumige Mitte herum abschneiden auf 4 flache Gratinformen (ca. 12 cm Durchmesser) verteilen und mit ein paar Tropfen Rum marinieren.

**Die Eier trennen**. Zuerst die Eiweiße mit 1 EL Puderzucker steif schlagen. Eigelbe mit 1 EL Puderzucker und **1 TL Tonkabohnen-Zucker** schaumig schlagen. Die Eigelb-Masse mit dem Frischkäse cremig rühren, das Eiweiß unterheben.

**Ofengrill vorheizen**. Gratinmasse auf den Früchten verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen – die Blättchen sollen flach liegen. Auf der obersten Schiene im Ofen goldbraun gratinieren. Dabei ständig beobachten, denn sobald die Gratins goldbraun sind, dauert es nur noch wenige Sekunden, bis sie beginnen zu verbrennen. Mit 1 EL Puderzucker und  $\frac{1}{2}$  **geriebene Tonkabohne** bestreuen – heiß servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau



Knuspriges Zitronenhuhn mit „Tonkabohne“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach*  
**Knuspriges Zitronenhuhn mit „Tonkabohne“**

Zutaten für 4 Personen:

*(Zeit: 20 Minuten / Garzeit: 45 Minuten)*

1 größeres Brathähnchen (ca. 1,6 - 1,8 kg)

3 saftige Bio-Zitronen

5 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

800 g kleinere Kartoffeln

4-8 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige oder 1 TL Rosmarin von Herbaria

*½ Herbaria Bio-Tonkabohne*



**Backofen mit einem tiefen Blech** auf der untersten Schiene auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Hähnchen in acht Stücke zerteilen – oder den Metzger bitten, das zu übernehmen.

**Hähnchenteile** mit 2 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten 25 Min. auf dem Blech braten. Die Bruststücke erst nach 10 Minuten dazugeben, denn sie sind schneller gar.

**Kartoffeln gründlich waschen**, längs halbieren. Zitronen heiß waschen, gründlich abtrocknen. 2 Zitronen ebenfalls in Spalten schneiden. Die dritte Zitrone auspressen. Knoblauchzehen mit Schale leicht quetschen. Rosmarin grob zerzupfen, mit 2 EL Olivenöl, Kartoffeln, Zitronen, und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter und um das Hähnchen herum verteilen, dabei die Hähnchenstücke wenden, mit **2 TL Tonkabohnen-Zucker** bestreuen und 20 - 25 Min. fertig garen.

**Huhn und Kartoffeln** auf dem Blech mit Zitronensaft mischen, dabei die halbe **Tonkabohne** über das Gericht reiben. Auf 4 Tellern oder auf einer großen Platte anrichten und servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

