

Arista alla fiorentina

(für 6 Personen)

Zutaten

**1000g ausgelöstes
Kotelettstück (O. Lende)
vom Schwein**

1 Zitrone unbehandelt
(Schale brauchen wir)

3 Knoblauchzehen
2-3 Zweige Rosmarin

1 TL Fenchelsamen
1 Prise Piment
(Nelkenpfeffer)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fleisch waschen und säubern.

Zitrone waschen und die Schale abreiben.

Knoblauch schälen und fein hacken.

1 Teelöffel! Rosmarinnadeln zupfen & fein hacken.

Zitronenzesten, Knoblauch und Rosmarin in einer Schüssel mit **Fenchelsamen, Piment** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einer Gewürzmischung vermengen.

Das Fleisch rundum n mehreren Stellen mit einem kleinen spitzen Messer ca 1cm tief einstechen und von der Gewürzmischung eine Messerspitze einfüllen.

Fleisch dann rundherum mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen.

Zusammen mit den übrigen Zweigen Rosmarin in eine gefettete Bratenform geben und im Backofen braten, dabei immer wieder im Bratensaft wenden bzw. übergießen und Fleisch umdrehen...

Bei Kotelett-Braten dauert alles ca 2h im Ofen.

Bei Lende/Filet geht es natürlich schneller!

*Ideal auch für den Grill im Sommer geeignet
(Kugelgrill oder Gasgrill geht da prima)*

Simpel und schnell - für Genießer!