

# Gaumen Freude

## EINE HANDVOLL BODENSEE



### Heubraten vom Weideochsen

#### ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

750 g Keule oder Nuss vom Weideochsen  
100 g Bio-Allwiesenheu (Bio-Markt)  
3 Essl. Öl

Je 10 g Minze, Ringelblume, Heublüte,  
Salbeiblüte (erhältlich in der Apotheke)  
20-30 g frische Blüten  
(z.B. Gänseblümchen, Buchweizenblüten,  
Salbeiblüten, Schnittknoblauchblüten, was  
die Wiese momentan hergibt)

Alufolie

Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz und kräftig anbraten, anschließend herausnehmen.

Heu mit Kräutern und Blüten mischen. Die Hälfte vom Heu in einer Alufolie auslegen, das Fleisch darauf legen und mit dem restlichen Heu in der Alufolie richtig fest einpacken. In einen Bräter setzen und im vorgeheizten Ofen bei 130 °C auf unterster Schiene 120 Minuten garen.

Aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Das Heu gibt beim Braten sein Aroma ab und wird **nicht** mitgegessen, bitte vorher gut entfernen. Den Bratensaft abpassieren und etwas eindicken. Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit Bratkartoffeln oder Semmelknödeln servieren.

**TIPP!** Heu gilt meist als staubtrockenes Viehfutter, dabei wird übersehen, welche Kräfte gerade im Gras ungedüngter Wiesen stecken. Wer im Heu schläft, bekommt weniger Muskelkater, als warme Packung lindert es Bauchgrimmen, Nieren- und Kreuzleiden, im Badewasser wirkt es entspannend.

#### Restaurant Omas Küche im Liesele

Höllstraße 3 | D-78315 Radolfzell

Telefon +49 (0) 7732 972 215 | [www.liese.de](http://www.liese.de)



WESTLICHER  
BODENSEE

Konstanz-Bodensee-Hegau  
in der Vierländerregion

[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)