



Farsu magru

Sizilianischer Rollbraten

Zutaten (für sechs Portionen):

Farsu magru:

200 g Rinderhackfleisch
2 rohe Salsiccia (alternativ grobe Bratwürste)
1 Ei, roh
Petersilie
Rosmarin
Thymian
1 Zwiebel
1 Brötchen, in Milch eingeweicht
50 g Pecorino, gerieben
4 Rinderrouladen (je etwa 100 g)
50 g Pancetta, in Scheiben
75 g Provolone, am Stück
4 Eier, hartgekocht

Tomatensauce:

1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
Lorbeer
1 EL Rotweinessig
50 ml roter Traubensaft
1 Dose gehackte Tomaten
Petersilie
Rosmarin
Thymian

Sowie:

Bratengarn
Butterschmalz zum Braten
400 g neue Kartoffeln
Olivenöl
Salz
Rosmarin

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Für das Farsu magru das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Salsiccia anschneiden, das Brät herausdrücken und zum Hackfleisch geben. Ebenso das rohe Ei, die gehackten Kräuter, eine fein gewürfelte Zwiebel, das eingeweichte und ausgedrückte Brötchen sowie den Pecorino. Diese Masse gründlich gut durchkneten, sodass eine Bindung entsteht.

Die Rouladen mit einem Fleischklopfer plattieren, dann leicht überlappend auslegen, sodass eine Art Rechteck entsteht. Auf diesem den Pancetta legen, den Provolone darüber reiben, dann die Hackfleisch-Masse gleichmäßig darauf verteilen und dabei rundherum einen leichten Rand lassen. Die hartgekochten Eier pellen und in einer Reihe im unteren Drittel platzieren. Sie dabei leicht anschneiden, sodass sie enger nebeneinander gelegt werden können. Den Braten um diese Eier herum aufrollen, ihn dann mit Bratengarn fixieren. Wenn nötig, den Braten teilen.

Diese Rollen vorsichtig in einem Bräter mit Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Dann entnehmen und im entstandenen Bratensatz eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Gehackten Knoblauch dazugeben, dann mit Essig und Traubensaft ablöschen. Mit den Tomaten auffüllen, die gehackten Kräuter sowie Lorbeer hineingeben und aufkochen lassen. Den Braten in die Sauce legen und im Ofen bei 180 Grad etwa eineinhalb bis zwei Stunden schmoren, ihn dabei von Zeit zu Zeit wenden.

Die Kartoffeln in der Zwischenzeit gründlich waschen, da sie mit Schale verwendet werden. Je nach Größe halbieren oder in Spalten schneiden. Mit der Schalenseite nach unten auf ein ausgelegtes Backblech geben, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Rosmarin dazugeben und für die letzten 20 bis 40 Minuten mit in den Ofen geben.

Zum Anrichten den Farsu magru in dicke Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Tomatensauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

579 kcal – 36 g Fett – 39 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate