

## EINFACH GUAT

### Überbackenes Selchfleisch

**Zutaten:** für 6 bis 8 Personen: 1 kg Selchkarree, 20 dag Zwiebel, 25 dag Champignons, ¼ l Schlag, ¼ l Sauerrahm, Petersilie, Pfeffer, 50 dag frische Ananas, 10 dag Gouda Käse, 2 Stück Lauch

**Zubereitung:** Das Selchkarree in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein hohes Backblech legen, Champignons und Zwiebel in Ringe schneiden und auf dem Fleisch verteilen, Schlag und Sauerrahm mit Petersilie und Pfeffer glattrühren, über das Karree gießen, und 4-5 Stunden ziehen lassen, Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft, (E-Herd 200°C, Gas Stufe 3), ca. 30 Minuten braten.

Die Ananasstücke und den geriebenen Goudakäse auf dem Fleisch verteilen, bei gleicher

Temperatur 15 Minuten überbacken, den Lauch in Scheiben schneiden und über das Fleisch streuen, dann anrichten und mit frischem Baguette servieren.

**Tipp:** Fleischspezialitäten werden auf den Bauernmärkten in ganz Kärnten angeboten, die meistens am Samstagvormittag stattfinden. Genauere Infos zu den Bauernmarkttagen erhalten Sie in den jeweiligen Gemeinden.



Foto: Landwirtschaftskammer

Das Rezept stammt von Frau Christine Kozar, Klagenfurt