



## Schweinebraten mit Kräutern

👤 6 Personen 🕒 1 Stunde + 65 Minuten Garzeit

- 1,5 kg Nackenstück vom Schwein ohne Knochen
- 1 EL gehackte Petersilie • 1 EL gehackter Thymian
- 1 EL gehackter Salbei • 1 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gehackt • 2 EL Senf • 30 ml Öl
- 100 g Zwiebeln • 100 g Karotten • 50 g Sellerie
- 100 ml Weißwein • 200 ml brauner Fond • Salz und Pfeffer

### Als Beilage:

- 300 g Rote Bete • 300 g junge Karotten
- 1 Schalotte • etwas Butter • Salz und Pfeffer

- Das Fleisch der Länge nach einschneiden und aufklappen, so dass ein 2 cm dickes Fleischstück entsteht.
- Alle Kräuter, die Sojasauce, den Knoblauch und den Senf vermischen. Diese Mischung auf das Fleischstück streichen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
- Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
- Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten Farbe annehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann für etwa 25 Minuten in einer großen, ofenfesten Form in den Ofen geben.

5 Die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie grob hacken. Nach 25 Minuten das Gemüse zum Fleisch in die Form geben, Weißwein hinzufügen und für weitere 40 Minuten im Ofen garen. Dabei gelegentlich mit dem eigenen Saft benetzen.

6 Das Fleisch herausnehmen, mit Alufolie bedecken und für 10-15 Minuten beiseitestellen.

7 Die Form mit dem Gemüse auf den Herd stellen und die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren lassen. Daraufhin den braunen Fond hinzufügen und für einige Minuten weiterköcheln lassen, dann die Sauce durch ein Sieb gießen, um die Gemüsestücke herauszufiltern.

8 Als Beilage die Karotten waschen, schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Die Rote Bete waschen, schälen und halbieren. Eine Schalotte fein hacken, die Hälfte davon in Butter anschwitzen und die Karotten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Rote Bete genauso mit der zweiten Hälfte der Schalotte zubereiten.

9 Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce servieren.

## RICHTIG BRATEN Tipps und Tricks



### Geeignete Fleischstücke:

- Kalbfleisch: Karree, Nuss, Lende
- Rindfleisch: Ribeye, Rumsteak, Roastbeef
- Schweinefleisch: Schulter, Keule, Nacken
- Lamm: Karree, Keule, Schulter
- Wildfleisch: Keule, Schulter
- Geflügel: Perlhuhn, Ente, Huhn, Wachtel

### Fleisch richtig braten:

Korrekt gebratenes Fleisch wird in einer fetthaltigen Substanz bei hoher Temperatur (200-250 °C) ohne Deckel angebraten, der Garprozess anschließend im Backofen bei 110-200 °C fortgesetzt. Nach dem eigentlichen Garprozess ist es notwendig, das Fleisch aus der Form zu nehmen und warm zu halten, für 10-15 Minuten bei 55 °C (blutig), 62 °C (rosa) oder 75°C (durch).

### Sinn der Ruhezeit:

- Die Muskelfasern, die sich während des Garvorgangs zusammengezogen haben, werden entspannt und dadurch wird das Fleisch zarter.
- Die Säfte, die in der Mitte konzentriert sind, haben nun Zeit sich in der trockenen Außenschicht zu verteilen, die durch die Hitze des Ofens ausgetrocknet wurde. So verlaufen sie auch nicht beim Anschneiden.
- Die Wärme kann gleichmäßig bis ins Fleischinnere dringen und ermöglicht so eine gleichmäßige Garung und Hitzeverteilung.

