Schweinebraten mit Knusperkruste

90

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Am besten schmeckt dieser Braten, wenn das Fleisch vom Bio-Bauern aus kontrollierter Aufzucht kommt. Fragen Sie Ihren Fleischer danach.

Zutaten: (10 Portionen)

2 kg Schweinebraten mit Schwarte
(vom Fleischer kreuzweise
einschneiden lassen),
Salz,
2 Zwiebeln,
2 Möhren,
etwa 1/4 L Bratensaft (Instant),
etwa 2 EBI. dunkler Soßenbinder (Instant),
frisch gemahlener Pfeffer.

Rezept: Den Schweinebraten mit Salz einreiben und in einen Bräter legen. Einen Achtelliter heißes Wasser zugießen. In den auf 250 Grad/Gas Stufe 5 vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten braten. Inzwischen Zwiebeln und Möhren schälen und grob zerschneiden. Um den Braten herumlegen und noch etwas Wasser nachgießen. Den Backofen auf 190 Grad/Gas Stufe 2-3 zurückschalten und den Schweinebraten zwei Stunden 30 Minuten weiterbraten. Etwa alle 30 Minuten eine halbe Tasse heißes Wasser nachgießen. Das Fleisch herausnehmen und den Bratenfond durch ein Sieb gießen. Das Fett sorgfältig abschöpfen. Den Bratenfond mildem Bratensaft auf einen halben Liter auffüllen, aufkochen und mit Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

(pro Portion ca. 520 Kalorien).
Fertig in 3 Stunden 30 Minuten.

Dazu: Krautsalat und Semmelknödel