

Vorgeschlagen von: am Di 03 Mär 2009 23:57:18 CET

## Beschreibung

## Zutaten

1,5kg Schweinenackenbraten o. Knochen, Landbier, Öl, Tomatenpüree, Honig, Sojasauce, Salz, Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen zerdrückt, 2 kl. Zwiebeln zerdrückt

## Zubereitung

Das Fleisch 3-4 Std. in Bier einlegen. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce rühren. Das Fleisch aus dem Bier nehmen und mit Sauce bestreichen. Den Braten in Alufolie einschlagen und bei etwa 225 Grad ca. 1 1/2 Std. im Backofen garen. Folie öffnen und wieder mit Sauce einpinseln. Bei geöffneter Folie 10 Minuten garen. Danach den Vorgang noch einmal wiederholen.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	