

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 17:19:21 CEST

Beschreibung

Zutaten

1 kg Schweinebauch mit Schwarte, Salz, Pfeffer, 1/8 l Wasser,
3 Zwiebeln, Suppengrün, 1-2 Knoblauchzehen, Kümmel,
0,5 l-0,75 helles Bier, Schwarzbrot

Zubereitung

Schwarte kreuzweise einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Fleisch auf den Bratrost legen, Fettfangschale darunter und das Wasser in die Fettfangschale gießen. Bei 225 Grad garen lassen. Nach 20 Minuten die Zwiebelwürfel, das zerkleinerte Suppengrün und den zerdrückten Knoblauch um das Fleisch legen, mit Kümmel würzen. Nach und nach Bier hinzugießen. 50 Minuten weiterschmoren lassen. Bratensaft durchsieben, mit geriebenem Schwarzbrot aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Semmelknödel und Sauerkraut.

Anmerkungen

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