

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 18:15:18 CEST

## Beschreibung

### Zutaten

(für 4 Personen)

1 kg Schweineschulter oder Schweinehals

Für die Marinade:

0,75 l Hefeweizen dunkel

3 Essl. Honig,

1 Nelke

1 kl. Lorbeerblatt

½ Knoblauchzehe

1 Msp. Zimt

1 Msp. Kümmel

½ unbehandelte Zitrone

2 gelbe Rüben

1 Zwiebel mit Schale

Salz und Pfeffer

Butter

Speisestärke

### Zubereitung

Für die Marinade:

0,75 l Hefeweizen dunkel

3 Essl. Honig,

1 Nelke und

1 kl. Lorbeerblatt

½ Knoblauchzehe

1 Msp. Zimt

1 Msp. Kümmel

½ unbehandelte Zitrone

2 gelbe Rüben

1 Zwiebel mit Schale in feine Ringe schneiden und alles zu einer Marinade verarbeiten.

Das Fleisch zwei bis drei Tage darin einlegen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit

Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit

Butter anbraten. Mit der Marinade ablöschen. Bei 225 Grad etwa 60 bis 70 Minuten garen und währenddessen mehrmals mit dem Fond übergießen.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen und mit etwas angerührter Speisestärke abbinden und abschmecken. Fleisch kurz vor dem Servieren aufschneiden.

## 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>	