

Vorgeschlagen von: am Mi 23 Mär 2011 20:21:58 CET

Beschreibung

Zutaten

2 kg Schweinebraten mit Schwarte, 1 kg Zwiebeln, in feine halbe Ringe geschnitten, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 500 ml Pils

Zubereitung

Die Schwarte rautenförmig einschneiden. Die Schwarte (nicht das Fleisch) 2 Stunden wässern. Das Fleisch trockentupfen, salzen (besonders zwischen den Einschnitten) und pfeffern. In einem backofenfesten Bräter von allen Seiten in Öl anbraten, nur nicht auf der Schwarte. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die halben Zwiebelringe im Fleischfett schwach goldgelb andünsten. Fleisch darauf legen mit der Schwarte nach oben. In den auf 200°C vorgeheizten Backofen geben und mit etwas Pils angießen (in der ersten halben Stunde nicht über das Fleisch gießen, sonst wird es nicht knusprig). Mit der Zeit insgesamt mit 0,5 l Pils begießen. Der Braten muß etwa 2,5 Stunden im Ofen bleiben. Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 180°C reduzieren. Fleisch immer wieder begießen, sonst wird es trocken. Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Bräter nehmen, etwas ruhen lassen. Die Sauce mit dem Mixer pürieren, eventuell mit etwas Wasser strecken falls sie zu dick ist. Mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas Muskat abschmecken. Als Beilage eignen sich Knödel, Nudeln, und Salat.

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	