

# Schweinekarree, frisch / Rippenspeer

Fleisch - Schwein

**Marinierzeit** 2 Stunden  
**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten } 2 Stunden  
**Zubereitungszeit:** 90 Minuten }

<b>ZUTATEN für ... Personen</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
frisches Schweinekarree	g	1.600	2.400
Salz, Pfeffer			
Möhren	St.	1	2
Zwiebel	St.	1	2.
Gewürznelken	St.	1	2
Knoblauchknolle	St.	1	1.
Lauchstangen (weißer Teil)	St.	1	2
Bleichsellerie	St.	1	1
Schweineschmalz	EL	2	4

## **VORBEREITEN:**

1. Karree nicht auslösen sondern nur die Rippen bis zur Wirbelsäule freilegen. Fleisch pfeffern und salzen und danach 2 Stunden ruhen lassen.
2. Möhren, Lauch und Bleichsellerie für den Sud grob zerkleinern.
3. Zwiebel mit Nelke spicken.

## **ZUBEREITUNG:**

1. Fleisch zusammen mit den Möhren, der gespickten Zwiebel, der Knoblauchknolle, dem Lauch und dem Bleichsellerie in kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser soll ~ 2 cm über dem Fleisch stehen und mit 10 g Salz pro Liter gesalzen sein.
2. Wasser zum Kochen bringen. Mehrfach abschäumen.
3. Das Fleisch ca. 30'/kg sieden lassen, d.h. 1600 g ~ 50 Minuten und 2400 g ~ 1¼ Stunden. Herausnehmen, abtrocknen.
4. Mit Schmalz einstreichen und auf der Fettpfanne im heißen Ofen ca. 10-15 Minuten bräunen. Anrichten.

## **BEILAGEN / GETRÄNKE:**

- \* Salzkartoffeln, frisches Gemüse oder Bratkartoffeln.
- \* Sauce Robert (siehe dort)
- \* Frischer leichter Rotwein.

<b>Backofen</b>	<b>Leiste</b>	<b>Grad</b>	<b>Stunden</b>	<b>Minuten</b>
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	240		~ 10 - 15

**Kcal pro Portion:** -    **Trennkost:** -    \* R-172.DOC