

Schweinebraten mariniert

Fleisch-Schwein

Marinierzeit: } 24 Stunden
Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 2 ½ Stunden
Zubereitungszeit: 120 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
---------------------	--	---	---

Fleisch und Marinade

Nacken, vorderer Schweinerücken	g	1000	1500
Weißwein	ml	350	500
Traubenkern- oder Olivenöl	ml	50	75
Karotte in Rädchen geschnitten	St.	1	1½
Schalotten geviertelt	St.	2	3
Rosmarin, kleiner Zweig	St.	1	1½
Pfefferkörner, schwarz	TL	1	1½
Kräuter der Provence ¹	EL	1	1½
Nelke	St.	1	1½

für die Zubereitung

Gemüsezwiebel	St.	1	1
Zwiebeln, klein gehackt	St.	2	3
Knoblauchzehen, klein gehackt	St.	2	3
geschälte Tomaten	ml	800	1200
1 EL Oregano, 1 EL grünem Pfeffer, Salz			
Crème fraîche	ml	200	300
Parmesan, gerieben	ml	100	150

¹ Mischung aus Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Dill, Estragon, Sellerie, Maggikraut.

VORBEREITEN:

1. Das Fleisch wird mit Öl und Kräutern eingerieben mit dem Wein übergossen und eingeschweißt einen Tag in den Kühlschrank gestellt.

ZUBEREITUNG:

1. Fleisch ² gut trocken reiben. Leicht pfeffern und salzen.
2. Zusammen mit einer großen Gemüsezwiebel in eine Kasserolle geben, scharf anbraten und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anrösten. Tomaten und Crème fraîche zugeben. Mit Oregano, grünem Pfeffer und Salz und Parmesan abschmecken.
4. Sauce über das Fleisch geben. Alles soll bedeckt sein.
5. Zugedeckt im Ofen bei 220° zwei Stunden garen. Die letzten 10 Minuten offen bräunen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Penne oder kleine Makkaroni / Beaujolais

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	220	2	
Unter- u. Oberhitze ³	2. v. u.	120	3½	

² Marinade auffangen und gfs. ganz oder teilweise der Sauce beifügen

³ Alternativ kann man auch schonend bei 120° Langzeit garen.