

# Magerer Schweinebraten

Schweinebraten ist für viele der Inbegriff des schweren Essens. Das muss nicht sein: Wie ein magerer Schweinebraten zubereitet werden kann, zeigt dieses Rezept.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Ruhezeit:** 4,2 h

**Gesamtzeit:** 4,9 h



## Zutaten

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 1 kg    | <a href="#">Schweinefleisch</a> |
| 3 Stk.  | <a href="#">Knoblauchzehe</a>   |
| 2 Stk.  | <a href="#">Orangen</a>         |
| 1 EL    | Fenchelsamen                    |
| 1 EL    | Rosmarin                        |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>            |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>         |

## Zubereitung

1. Für den mageren Schweinebraten zunächst den Backofen auf 230°C vorheizen. Fenchelsamen zermörsern. Knoblauch schälen und zu dem Fenchel pressen. Orangenschale abreiben und dazugeben.
2. Den Rosmarin und das Öl hinzufügen und alles zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch salzen und pfeffern und dann rundherum großzügig mit der Marinade einpinseln. Falls möglich, ca. 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Anschließend das Fleisch in einen Bräter geben und ca. 25-30 Minuten im Ofen garen lassen, bis die Innentemperatur des Fleisches ca. 70°C erreicht hat. Dann aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten im Bräter ruhen lassen.
4. Vor dem Servieren den Braten mit einem scharfen Tranchiermesser oder einem elektrischen Messer in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## **Tipp**

Ein magerer Schweinebraten schmeckt wunderbar mit gebackenen weißen oder aber gekochten grünen Bohnen.