Schlanker-einfacher Schweinebraten

Ein leckeres Rezept eines Sonntagsbratens. Doch der schlanke und einfache Schweinebraten schmeckt auch an allen anderen Tagen einfach herrlich.

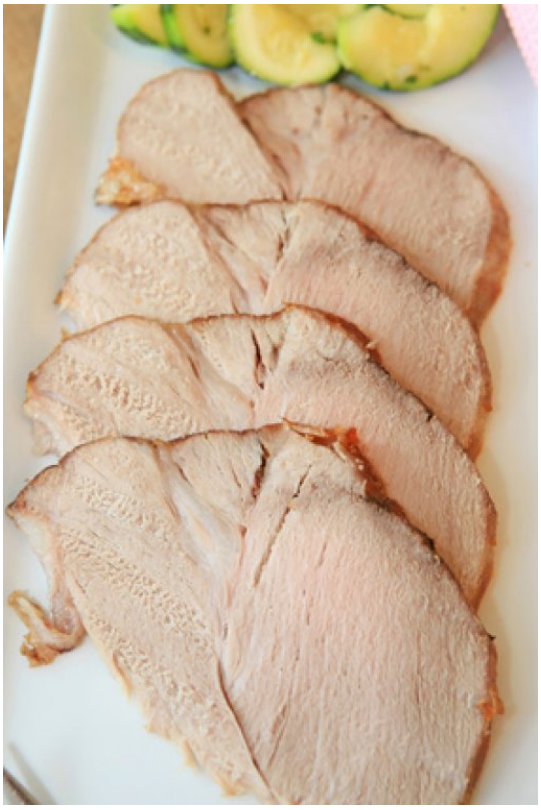
Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 4,0 h



Zutaten

800 g	Schweinekoteletts (ausgelöst)
1 EL	Öl
1 TL	Rosmarin
1 TL	Oregano
0.5 TL	Kümmel
0.5 TL	Ingwer
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
5 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Möhre
2 EL	Erdnussöl
500 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Das Geheimnis des schlanken und einfachen Schweinebraten liegt sicher darin, dass dieser genug Zeit hat, um eingerieben zu ruhen. Für die Paste Öl, getrockneten Rosmarin, gerebelten Oregano, fein gemahlenen Kümmel und Ingwer zusammenmischen und den Braten von allen Seiten gut damit einreiben. Diesen dann mindestens 2 Stunden, gerne aber auch über Nacht in einem Gefrierbeutel an einem kühlen Ort ruhen lassen.

2. Nach dieser Ruhezeit die Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und groß hacken. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen. Ist es richtig heiß, dann das marinierte Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, das vorbereitete Gemüse zugeben und ebenfalls mit bräunen. Die Hälfte der Brühe zugeben und das Ganze bei kleiner Hitze circa 1,5 Stunden schmoren.

3. Nach circa 45 Minuten den Rest der Brühe zum Aufgießen benutzen.

4. Um für das leckere Fleisch eine gute Soße zu bekommen, muss man die Flüssigkeit abseihen, die Möhren und die Zwiebeln pürieren und zugeben, würzen, abschmecken und eventuell binden.

5. Serviert wird der saftige Schweinebraten in Scheiben geschnitten und mit Soße übergossen.

Tipp

Als Beilagen für den schlanken, einfachen Schweinebraten eigenen sich alle möglichen Beilagen, Spätzle und Rotkohl, Kartoffeln und Gemüse, Klöße und Wirsing und vieles mehr! Je nach Geschmack kann der Schweinebraten variiert werden.