



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

2,5 kg	Schweinskarrees (mit Knochen)
20 g	Schmalz
1 TL	Kümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4	Knoblauchzehen
1	fein gehackte Zwiebel
300 ml	Rindsuppe

#### Mein persönlicher Tipp

Besonders saftig wird der Schweinsbraten mit Knochen und Schwarze. Knochen einhauen lassen, dann ist das Portionieren leichter. Mit Kraut und Serviettenknödel servieren.:

#### Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

## Omas Schweinsbraten

#### Zubereitung

- Die Schwarze mit einem scharfen Messer schröpfen, d.h. mit einem Messer fingerdicke Schnitte kreuzweise einschneiden. Darauf achten, dass die Schnitte in der Schwarze bleiben und nicht zu tief ins Fleisch gehen.
- Das Fleischstück auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit gepressten Knoblauch und Kümmel gut einreiben. Das Fleisch zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Fett in einer Pfanne erhitzen und das Karree mit der Schwarze nach unten in die Pfanne einlegen und auf allen Seiten kurz braun anbraten.
- Mit der Rindsbouillon aufgießen und eine würfelig geschnittene Zwiebel dazugeben.
- Den Schweinsbraten bei ca. 180 °C ca. 2 bis 2,5 Stunden im Backrohr braten lassen. In dieser Zeit den Schweinsbraten nach 30 Minuten wenden und mit dem Bratensaft übergießen. Am Ende der Garzeit sollte die Schwarze oben sein, damit diese am Ende noch knusprig gebraten wird.
- Die Kerntemperatur beträgt beim fertigen Schweinsbraten 85 °C.

