



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

1,5 kg Schweinsbraten
5 Stk. Knoblauchzehen
3 Stk. gelbe Zwiebeln
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Kümmel
300 g Karotten
500 g Erdäpfel, speckig
125 ml Apfelessig
125 ml Gemüsesuppe

Mein persönlicher Tipp

Traditioneller Sonntagsbraten in der Steiermark. Dazu passt perfekt ein grüner Salat mit Kernöl.

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: Seminarrezept

Bauern-Schweinsbraten

Zubereitung

- Backofen auf 225° vorheizen.
- Die Schwarte des Schweinebraten mit einem Messer kreuzweise einritzen.
- Den geschälten Knoblauch klein würfeln und mit etwa 1 TL Salz, Pfefferkörnern und Kümmel in einem Mörser fein zerstoßen.
- Gewürzmischung mit Öl vermischen und das Fleisch rundum mit der Gewürzmischung einreiben.
- Essig und Gemüsebrühe vermischen in einen Bräter gießen. (Bräter sollte ungefähr ½ cm mit dem Wasser gefüllt sein).
- Den Braten mit der Schwarte nach unten hineinlegen, den Bräter in den Backofen stellen.
- Etwa 15 Min. garen, dann das Fleisch wenden und mit der Schwarte nach oben weitere 15 Min. garen.
- Die Karotten ca. 4 cm lange Stücke schneiden, die Erdäpfel schälen und vierteln, den Zwiebel in Ringe schneiden.
- Das Gemüse zum Schweinsbraten dazugeben und die Hitze auf ca. 180 ° reduzieren.
- Weitere 60 Min. schmoren.
- Die Schwarte ab und zu mit dem Bratensaft begießen.
- Schweinsbraten zusammen mit dem gegarten Gemüse servieren.

