

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



Bauern-Schweinsbraten



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Anita Winkler: Seminarrezept