



... auf dem Lokenberg



Mein Rezept für einen guten Schweinebraten

Die Zutaten

1 Schweinebraten (vorzugsweise Wollschwein)
Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie, Zwiebeln)
1 EL Tomatenmark
Rotwein
Salz und Pfeffer

Wer möchte kann hier weitere Gewürze verwenden je nach Verfügbarkeit und Geschmack:

Wacholderbeeren
Sternanis
Koriander
Senfkörner
Nelken
Pimentkörner
Zimtstange
Lorbeerblatt

Die Zubereitung

Den Schweinebraten mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben. In einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Das in grobe Stücke geschnittene Wurzelgemüse ebenfalls in der Pfanne anschwitzen. Die übrigen Gewürze im Mörser grob zerstoßen und mit dem Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen, reduzieren und den Vorgang mit dem Rotwein noch 2-3 mal wiederholen. Das gibt eine wunderbare Soßenkonsistenz. Den Braten zurück in die Pfanne geben und im Backofen bei ca. 120-150 Grad ca. 1 ½ -2 Stunden schmoren. Ggf. Rotwein oder Wasser nachgießen.

Den Braten herausnehmen und warm stellen. Für die Soße die Flüssigkeit mit dem Gemüse durch ein feines Sieb passieren. Das Wurzelgemüse gibt eine schöne Bindung, evtl. kann die Soße noch mit etwas Mondamin gebunden werden.

Den Braten in Scheiben auf einer Platte anrichten und mit den Beilagen umlegen.

Als Alternative zum Rotwein kann man auch Orangensaft oder Multivitaminsaft nehmen. Es verleiht eine leicht karamellierte Note.

Oder, im Herbst besonders gut, Apfelsaft. Dazu gibt man noch einige geviertelte Äpfel (mit Schale) dazu.

Als Beilage empfehle ich frische Champignons und Spätzle.

Die Champignons nicht waschen, sondern nur mit Küchenkrepp von evtl. Schmutz befreien und halbieren. In einer Pfanne mit einem guten Stück Butter und in Spalten geschnittenen Zwiebeln scharf anbraten. Salzen und pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.