



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Schweinebraten – auf die klassische Art

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 3 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 355 kcal

Zutaten

1200 g Bauch vom Freilandschwein ohne Knorpel aber mit Schwarte

Gesammelte gewaschene Schalen von Karotten, Sellerie, Zwiebel (Bei den Zwiebeln die obersten Schalen wegwerfen und die nicht so schönen, aber weißen Schalen verwenden.)

Salz

Ganze Gewürze zum Mitkochen: Pfeffer, Lorbeerblätter, Beifuss, Majoran, Thymian, Nelke, Wacholder, Piment, Pfefferkörner

Zutaten zum Fertigstellen der Soße

50 g Karotte - geschält und in feine Würfel geschnitten

50 g Sellerie - geschält und in grobe Würfel geschnitten

80 g Zwiebel - geschält und in feine Würfel geschnitten

10 g Knoblauch – geschält und ohne Keim in feine Würfel geschnitten

Etwas dunkles Bier oder Malzbier

20 g Butter aus Weidehaltung

Kartoffel- oder Maisstärke

Gemahlene Gewürze zum Abschmecken: Kümmel, Majoran, Thymian, Ingwer, Chili, Pfeffer grün, schwarz, weiß

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen und parallel ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.
2. Das Fleisch auspacken und trocken tupfen. Die Schwarte ca. 2 mm tief mit einem scharfen Messer fein rautenförmig einschneiden und alles mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

3. Eine tiefe Backform / Blech mit einem Gitter, in das der Braten knapp hineinpasst, wählen. Das kochende Wasser angießen und den Braten vorsichtig, mit der Schwarte nach unten, auf das Blech ins Wasser legen. Jetzt das Ganze entweder im Backofen oder auf dem Herd, falls das Gefäß oder der Herd es möglich machen, für ca. 30 bis 40 Minuten garen. **Tipp: Wer sichergehen möchte, dass es nicht klebt, nimmt noch ein Stück feuchtigkeitsbeständiges Backpapier dazwischen**

4. Das Fleisch vorsichtig auf einen Teller herausnehmen.

5. Die gewaschenen Gemüsereste, die Gewürze, etwas Salz und wer mag noch etwas Weißwein oder Apfelessig in die Flüssigkeit geben. Eventuell noch etwas kochende Flüssigkeit angießen. Jetzt das Fleisch mit der Schwarze nach oben auf das Gitter zurücklegen und über die Schale mit Flüssigkeit und Gemüse in den Ofen schieben, sodass der Fleischsaft in dieselbe Form heruntertropfen kann.

6. Jetzt das Fleisch bei ca. 160 bis 180 °C für ca. 60 bis 120 Minuten kross backen.

7. Nach einer knappen Stunde wird der Braten kurz aus dem Ofen genommen, damit wir die Flüssigkeit mit dem Gemüse aus dem Bräter in einen separaten Topf abgießen können. Der Bräter wird mit kochendem Wasser befüllt und mit dem Schweinebraten wieder in den Ofen zurückgeschoben.

8. Die Backdauer ist abhängig vom Fleisch und vom Ofen. Ziel ist eine Kerntemperatur von ca. 78 bis 82 °C – Das haben wir nach 1-2 Stunden. Im Idealfall hat das Fleisch diese Temperatur im Kern und ist zeitgleich knusprig. (Ist dies nicht zeitgleich der Fall – findest Du Hilfe bei meinen Tipps weiter unten.)

9. Parallel wird nun mit der Soße begonnen: Den Topf mit den Gemüseschalen für ca. 20 Minuten auskochen lassen.

10. In einer Bratpfanne Würfel von Karotte, Sellerie und Zwiebel in etwas Butter mit wenig Salz andünsten. Wenn es anfängt, Farbe zu nehmen, den Knoblauch und etwas Kümmel (ganz oder gemahlen) kurz mitdünsten.

11. Die Flüssigkeit mit den Gemüseschalen durch ein Sieb passieren und wenn gewünscht oder nötig, noch etwas einreduzieren lassen. Anschließend zu den Gemüsewürfeln geben. Die Soße aufkochen lassen und fertig abschmecken.

12. Etwas Stärke mit wenig Bier oder kaltem Wasser anrühren und die Soße damit bis zur gewünschten Konsistenz abbinden. Mit Bier nach Geschmack fertig abschmecken.

13. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz abstehen lassen und die Teller warm stellen. Mit einem scharfen Messer gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Tipps für die Kruste oder falls das Fleisch früher fertig ist

Falls das Fleisch früher fertig ist, einfach im Ofen bei ca. 80 °C auf dem Gitter warm stellen.

Falls das Fleisch durch, aber noch nicht knusprig ist, die Grillfunktion des Ofens aktivieren und das Fleisch dicht daruntersetzen. Achtung: Es kann spritzen und geht schnell. Alternativ kann man auch einen Gourmet- oder Bunsenbrenner nehmen und die Schwarte mit dem Brenner «aufpoppen» lassen. Auch hierbei Vorsicht! Am besten auf eine feuerfeste Unterlage stellen. Es kann spritzen und es wird schnell zu dunkel.

Dazu passen zum Beispiel Salzkartoffeln, [gebratenes Kraut](#), Blaukraut, [Ofenkürbis](#), [Ofengemüse](#) und vieles mehr!

Viel Freude beim Nachkochen und guten Hunger wünschen Dir

Felix & Caroline