

Schweinebraten

<p>Zutatenliste: Menge für 4 Personen</p>	<p>1 Braten, 1 – 1,5 kg evtl. Bratfett (Bratöl, Butterschmalz, Palmfett) Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 Tomate 1 Lorbeerblatt 1 Zweig Thymian oder getrockneten Thymian grüner Pfeffer, ganze Körner 100 ml Sahne 2 Eßl. Mehl</p> <p>Salzkartoffeln Buntes Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Möhren)</p>
<p>Vorbereitung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Fleisch unter kaltem Wasser kurz abspülen, trockentupfen •Tomate und Thymianzweig waschen •Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen • 2 Eßl. Mehl mit 100 ml kaltem Wasser verrühren (geht gut im Schüttelbecher)
<p>Zubereitung: Dauer ca. 2 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bratfett in einem Schmortopf erhitzen. • Fleisch in den Topf geben, Temperatur etwas zurücknehmen und jede Seite solange anbraten, bis es sich der Braten leicht vom Boden löst, dann umdrehen. • Wenn alle Seiten angebraten sind Fleisch salzen und pfeffern. • Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Lorbeerblatt neben das Fleisch legen, Thymianzweig bzw. getrockneten Thymian auf das Fleisch geben • mit 1/2 Tasse Wasser angießen • Deckel schließen, bei kleiner Hitze 1 ½ Stunden sanft schmoren lassen (größere Braten ½ Stunde länger) • passend zum Gar-Ende Kartoffeln und Gemüse zubereiten • Braten aus dem Fond nehmen und auf einer vorgewärmten Fleischplatte mit Alufolie abdecken und ruhen lassen. <ul style="list-style-type: none"> • In der Zwischenzeit die Soße bereiten: mit einem Löffel Zwiebel, Knoblauch und Tomate ein feines Passiersieb geben und über dem Topf den Saft in den Bratenfond drücken • Lorbeerblatt und Thymianzweig herausnehmen • Fond zum Kochen bringen, Bratensatz von Rändern und Boden mit einem Schneebesen lösen, je nach Menge des Fonds evtl. mit etwas Wasser verlängern • ca. 100 ml Sahne angießen, aufkochen lassen • eine Handvoll grüner Pfefferkörner hinzufügen, Temperatur reduzieren, weiter köcheln lassen