

Rezept

Italienischer Schweinebraten ohne Kruste

Ein Rezept von Italienischer Schweinebraten ohne Kruste, am 19.04.2024

Zutaten

1 Zweig Rosmarin	2 EL Fenchelsamen
3 EL Olivenöl	1,2 kg Schweinebraten (ohne Schwarte, z. B. Halsgrat)
Salz	Pfeffer
4 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 Möhre	2 Tomaten
1/4 l Weißwein	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Einen Bräter oder eine ofenfeste Pfanne auf die 2. Schiene von unten in den Backofen stellen. Ofen auf 190° vorheizen.

3. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und mit den Fenchelsamen und 1 TL Olivenöl hacken (das Öl verhindert das Herumspringen des Rosmarins und Fenchels).

4. Schweinebraten mit Rosmarin, Fenchel, Salz und Pfeffer rundherum einreiben. Restliches Olivenöl in den Bräter oder die Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und im Ofen ca. 20 Min. anbraten, dabei immer wieder mal wenden.

5. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

6. Das Gemüse (bis auf die Tomaten) in den Bräter geben und 5 Min. mitbraten. Dann mit wenig Weißwein ablöschen und die Tomaten dazugeben. Schweinebraten in ca. 60 Min. fertig braten, dabei immer wieder mit wenig Wein begießen. Sobald der Wein verbraucht ist, heißes Wasser verwenden.

7. Den fertigen Schweinebraten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Am besten mit kurzen Nudeln (z. B. Penne oder Rigatoni) servieren.