

Rezept

Fenchelwürziger Schweinebraten

Ein Rezept von Fenchelwürziger Schweinebraten, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL getrockneter Rosmarin	1 TL Fenchelsamen
1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL grobes Meersalz	2 Knoblauchzehen
2 1/2 EL Olivenöl	1 Bund Suppengrün
1 kg Schweinebraten ohne Schwarte (z. B. Halsgrat)	200 ml Weißwein (ersatzweise Fleischbrühe)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Rosmarin im Mörser mit Fenchel, Muskat, Pfefferkörnern und Salz zerstoßen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit 2 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren. Das Fleisch rundherum damit einreiben. Das Suppengrün waschen, putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern.
2. Restliches Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. rundherum sanft anbraten. Das Suppengrün kurz mitbraten. Den Wein angießen. Den Bräter in den heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) schieben. Den Braten ca. 2 1/2 Std. garen, dabei mindestens einmal wenden. Falls nötig, etwas Wasser angießen.
3. Den gegarten Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und noch kurz im abgeschalteten Backofen bei geöffneter Ofentür ruhen lassen. Inzwischen die Sauce durch ein Sieb passieren und evtl. auf dem Herd noch etwas einkochen lassen. Braten in dünne Scheiben schneiden, mit der Sauce beträufeln und servieren.