

## Rezept

# Italienischer Braten

Ein Rezept von Italienischer Braten, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Zwiebel	<b>4 EL</b>	neutrales Öl
<b>6 EL</b>	Tomatenmark	<b>2 EL</b>	TK-Kräuter (»italienische Kräuter«)
	Salz		Pfeffer
<b>1 kg</b>	Schweinelachs (Lummer)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 100° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 1 EL Öl und den übrigen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Alufolie von gut der doppelten Länge des Fleischstückes bereit legen.
2. Die Hälfte der Würzmischung in Bratenlänge mittig längs auf die Folie streichen. Das Fleisch trockentupfen. In einem Bräter in 2-3 EL Öl rundum kräftig anbraten, längs auf die Folie setzen. Fleisch oben mit Paste bestreichen, die Folie darüber zusammenfassen und falten, auch die Seiten fest verschließen.
3. Im heißen Ofen (Mitte) mind. 3 1/2 Std. garen. Den Braten herausnehmen, Folie ein wenig öffnen und den Saft in eine Schale gießen. Das Fleisch noch 5 Min. ruhen lassen, dann auspacken und aufschneiden.