

## Rezept

# Mediterraner Schweinebraten mit Röstgemüse-Salat

Ein Rezept von Mediterraner Schweinebraten mit Röstgemüse-Salat, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>1 großes Bund</b> Basilikum	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>12 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>1 kg</b> mageres Schweinefleisch (z. B. Nuss)
<b>4</b> rote Paprika	<b>800 g</b> Zucchini
<b>800 g</b> Pilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)	<b>4 EL</b> Aceto balsamico
<b>4 EL</b> Honig	<b>1</b> Zwiebel (ca. 80 g)
<b>2</b> Möhren	<b>1,2 kg</b> Kartoffeln
<b>2 TL</b> getrockneter Rosmarin	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 18 g F, 40 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. Am Vortag das Basilikum waschen, trocken schütteln und nur die groben Stiele entfernen. Zarte Stiele und Blätter grob zerschneiden. Knoblauch schälen, grob würfeln. Basilikum und Knoblauch mit 5 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Pesto pürieren.
2. Das Schweinefleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und von allen Seiten mit dem Pesto einstreichen. Anschließend in eine dicht schließende Frischhaltebox geben und für mindestens 8 Std. (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen und marinieren lassen.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 220° vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren.
4. Das Gemüse mit 2 EL Öl, Aceto balsamico sowie etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Auf einem tiefen Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. rösten, dabei immer wieder wenden.
5. Danach das Röstgemüse aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Den Röstgemüse-Salat bis zum Servieren zugedeckt durchziehen lassen.
6. Die Backofentemperatur auf 180° reduzieren. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse darin 4 Min. anbraten. Das Fleisch dazugeben und ca. 4 Min. rundherum sanft anbraten. 400 ml Wasser angießen und aufkochen lassen.

7. Den Bräter auf der 2. Schiene von unten in den Ofen stellen und den Schweinebraten ca. 2 ½ Std. garen, dabei das Fleisch ab und zu wenden und mit dem Bratensaft begießen, bei Bedarf noch etwas Wasser nachgeben. Am Ende der Garzeit den Braten aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch ca. 1 Std. nachziehen lassen.

---

8. Währenddessen die Backofentemperatur erneut auf 220° erhöhen. Die Kartoffeln waschen, schälen, längs vierteln und quer halbieren. Kartoffeln, restliches Öl (4 EL), Rosmarin und etwas Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen, danach auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 30-40 Min. knusprig rösten.

---

9. Den Schweinebraten in dünne Scheiben schneiden, die Sauce durch ein Sieb gießen, auffangen und zurück in den Bräter geben. Die Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch hineinlegen und nochmals kurz darin erhitzen. Braten, Röstgemüse-Salat, Kartoffeln und Sauce auf acht Tellern anrichten und servieren.