

Rezept

Mini-Braten mit Wintergemüse

Ein Rezept von Mini-Braten mit Wintergemüse, am 08.06.2023

Zutaten

½ TL Pfefferkörner	2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	½ TL Fenchelsamen
Meersalz (am besten Fleur de Sel oder Salzflocken)	600 g Schweine-Halsgrat ohne Schwarte (Nacken)
100 ml Rotwein (ersatzweise Trauben- oder Holundersaft)	5 EL Olivenöl
1 kleine Rote Bete (ca. 200 g)	250 g festkochende Kartoffeln
2 rote Zwiebeln	2 Möhren
	1 Pastinake
	1 TL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1050 kcal, 68 g F, 57 g EW, 43 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pfefferkörner grob zerstoßen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Hälfte des Rosmarins, dem Pfeffer, den Fenchelsamen und knapp 1 TL Meersalz vermischen.
- Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Rundherum mit 1 ½ EL Olivenöl bestreichen und mit der Rosmarinmischung bestreuen. Das Fleisch in einen großen Bräter oder auf ein Backblech geben und im heißen Ofen (Mitte) zunächst ca. 1 Std. 15 Min. garen, dabei die Hälfte des Weins und etwas Wasser angießen. Den Braten mindestens einmal wenden und ab und zu mit dem Bratsud begießen.
- Inzwischen die Kartoffeln, die Möhren, die Rote Bete, die Pastinake und die roten Zwiebeln schälen. Das Gemüse in dickere Stifte oder breite Spalten schneiden.
- Nach 1 Std. 15 Min. Bratzeit das Gemüse neben dem Braten im Bräter oder auf dem Blech verteilen und mischen, mit dem übrigen Rosmarin und 1 TL Meersalz bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl (3 ½ EL) beträufeln. Den übrigen Wein und eventuell noch etwas Wasser angießen.
- Fleisch und Gemüse im Ofen weitere 45-55 Min. garen, dabei das Gemüse mindestens einmal wenden und mit der Sauce überziehen. Falls nötig, noch etwas Wasser angießen. Es sollte immer ein bisschen Flüssigkeit im Bräter oder auf dem Blech sein. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Honig unter den Bratsud rühren. Bratsud und Gemüse nochmals abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und wieder in den Bräter geben. Das Gericht servieren.