

## Rezept

# Schweinebraten mit Fenchelsamen

Ein Rezept von Schweinebraten mit Fenchelsamen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>750 g</b> fleischige Schweineknochen (z. B. kleine Rippen)	<b>250 g</b> Kalbsknochen (sämtliche Knochen vom Metzger zerteilen lassen)
<b>1</b> kleine Möhre (ca. 60 g)	<b>1 Stück</b> Knollensellerie (ca. 100 g)
<b>1</b> Gemüsezwiebel (ca. 250 g)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1/2 TL</b> Fenchelsamen	<b>ca. 1,6 kg</b> Dicke Schweineschulter am Stück (mit Schwarte, ohne Knochen)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>2 EL + 1 TL</b> Olivenöl	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>200 ml</b> kräftiger Rotwein (z. B. Cabernet Sauvignon)
<b>800 ml</b> Bratenfond (Glas, ersatzweise Fleischbrühe)	<b>3-4 Zweige</b> Thymian
<b>1 Stängel</b> Oregano	<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner
<b>2 TL</b> Stärke	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 5-6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

## Zubereitung

- Den Backofen auf 225° (Umluft: 200°) vorheizen. Die Knochen auf einem Blech mit Backpapier im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun rösten, zwischendurch einmal wenden.
- Inzwischen Möhre und Sellerie putzen und schälen. Die Zwiebel schälen und alles 1 cm groß würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Die Knochen aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 150° (Umluft: 140°) reduzieren.
- Die zweite Knoblauchzehe schälen und mit den Fenchelsamen möglichst fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen, falls nötig Sehnen entfernen und auf der Fleischseite kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fenchelmischung darauf verteilen, alles mit 1 TL Olivenöl beträufeln und gut einmassieren.
- Die Gemüsebrühe aufkochen und in eine Bratreine oder Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) gießen. Das Fleisch mit der Schwartenseite nach unten in die Brühe legen und im Ofen (Mitte) insgesamt 3 Std. 30 Min. garen. Nach 1 Std. 30 Min. wenden und die Schwarte rautenförmig einritzen.
- Inzwischen für die Sauce 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauchscheiben und Gemüse darin in ca. 3 Min. goldbraun rösten. Das Tomatenmark einrühren und 1 Min. mitrösten, die Knochen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

6. Das Ganze mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und 2 Min. einkochen. Restlichen Rotwein dazugießen, 1 Min. kochen, mit Bratenfond und 800 ml Wasser aufgießen und aufkochen.

---

7. Die Sauce offen bei kleiner Hitze insgesamt ca. 2 Std. kochen. Nach 30 Min. die Kräuter waschen und trocken schütteln, im Ganzen mit den Pfefferkörnern zur Sauce geben und alles noch einmal 1 Std. 30 Min. kochen. Die fertige Sauce durch ein feines Sieb in einen Stieltopf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken und möglichst viel von dem Fett abschöpfen. Die Bratensauce beiseitestellen.

---

8. Das fertige Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion einschalten, das Fleisch auf den Rost (unten – ein Backblech als Tropfschutz darunterschieben) legen und in 5-10 Min. goldbraun übergrillen.

---

9. Die restliche Brühe aus dem Bräter zur Sauce geben, nochmals aufkochen und 3 Min. bei mittlerer Hitze einkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, mit einem Schneebesen in die kochende Sauce rühren und in 3 Min. bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

10. Den Schweinebraten aufschneiden und mit der Sauce. Dazu passen gebratene kleine Kartoffeln oder Weißbrot.