

Rezept

Schweinebraten mit Orangen und Zitrone

Ein Rezept von Schweinebraten mit Orangen und Zitrone, am 26.04.2024

Zutaten

4 Zweige Rosmarin	je 6 Zweige Thymian und Oregano
2 Lorbeerblätter	4 Bio-Orangen
1 Bio-Zitrone	1/2 l trockener Weißwein (ersatzweise Brühe und etwas mehr Zitronensaft)
1 Schweinebraten ohne Schwarte (etwa 1 kg, z.B. Halsgrat)	2 Knollen Fenchel
Salz	2 rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Kräuter waschen, trockenschütteln und grob schneiden. 1 Orange und 1/2 Zitrone heiß waschen, die Schalen fein abreiben und den Saft auspressen. Zitrusafts und -schale mit Kräutern und Wein verrühren. Braten mit dieser Mischung abgedeckt in einer Schüssel 1 Tag im Kühlschrank marinieren. Zwischendurch einmal umdrehen.
2. Dann den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 160 Grad). Übrige Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Zitronenhälfte ebenfalls schälen und würfeln. Fenchel waschen, putzen und der Länge nach achteln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls achteln.
3. Braten aus der Marinade nehmen und trockentupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen, Braten darin rundherum bei starker Hitze anbraten, dann herausnehmen. Orangen- und Zitronenfruchtfleisch, Fenchel und Zwiebeln in den Bräter geben, Braten darauflegen. Im Ofen (Mitte) 45 Minuten braten.
4. Marinade angießen und den Braten weitere 1 3/4 Stunden braten, dabei ab und zu mit der Flüssigkeit beschöpfen.
5. Dann den Braten in Alufolie wickeln, 10 Minuten ruhen lassen. Das fruchtige Gemüse im Bräter abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren. Dazu gibt's außerdem Ciabatta.