



Schweinebraten mit Kräuterkruste

Nährwert pro Portion Eiweiß: 48 g Fett: 38 g Kohlenhydrate: 10 g Brennwert: 583 kcal

Zutaten für 4 Portionen :

800 g Schweinekotelett am Stück (ohne Knochen)

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)

1–2 TL gerebelter Rosmarin

1–2 TL gerebelter Thymian

1–2 TL Koriandersamen

2 EL Olivenöl

Salz, gem. Pfeffer

500 g Champignons

20 g Butter

200 g Schlagsahne

200 ml Fleischbrühe

3 Frühlingszwiebeln

1 TL Speisestärke

1 EL kaltes Wasser



© Eising Studio | Food Photo & Video für ZS Verlag

1. Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 80 °C vorheizen. Einen hitzebeständigen Teller oder eine Auflaufform mit niedrigem Rand auf dem Rost auf mittlerer Einschubleiste miterwärmen.
2. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, das Fett abschneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin in etwa 10 Minuten von allen Seiten bei starker Hitze gut anbraten.
3. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
4. Knoblauch mit Rosmarin, Thymian, Koriandersamen und Zitronenschale in einem Mörser fein zerreiben, mit Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Angebratenes Fleisch mit der Mischung bestreichen



5. Dann das Kräuterfleisch auf dem vorgewärmten Teller oder in der Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben und etwa 4 Stunden garen (während dieser Zeit den Backofen nicht öffnen, damit die Wärme nicht entweichen kann).

6. Etwa 45 Minuten vor Garzeitende Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in der Pfanne zerlassen. Pilze darin in 2 Portionen nacheinander anbraten und herausnehmen.

7. Sahne und Brühe unter Rühren in die Pfanne gießen. Die Sauce kurz aufkochen. Champignons unterrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

8. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen, schräg in feine Scheiben schneiden.

9. Stärke mit Wasser anrühren und in die Sauce einrühren. Sauce nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebelscheiben unterrühren und kurz erwärmen. Den Schweinebraten in Scheiben schneiden, mit der Champignonsauce servieren.

Tipps: Die Kerntemperatur im Fleisch sollte nach der Garzeit etwa 65 °C betragen. Ist sie niedriger, muss der Braten im Backofen weitergaren.

Wichtig: Die Backofentemperatur immer mit einem Backofenthermometer überwachen.



Mehr Rezepte in:
"Grundkochbuch"

