

Schweinenackenbraten und Lauchzwiebelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin
4 Stiele Thymian
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone
1 kg magerer Schweinenackenbraten
Salz Pfeffer
Öl für die Fettpfanne
1 Bund kleine Möhren
1 großer Kohlrabi (ca. 400 g)
1/8 l klare Brühe/Instant
150 g Creme fraiche
2-3 EL heller Soßenbinder
1 Bund Lauchzwiebeln
30 g Butter

Zubereitung:

Kräuter fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Zitrone heiß waschen, Schale abraspeln. Mit Kräutern und Knoblauch mischen.

Braten kräftig würzen, auf die geölte Fettpfanne des Backofens legen. Kräutergemisch auf dem Braten verteilen. Zitrone in Scheiben schneiden und rundherum legen.

Im Vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gasherd: Stufe 3)

ca. 1 1/2 Stunde garen. Nach ca. 1 Stunde 1/4 Liter heißes Wasser an den Braten gießen. Möhren und Kohlrabi in Stücke schneiden. In ca. 3/4 Liter kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

Braten herausnehmen. Den Fond mit Brühe und Creme fraiche aufkochen. Mit Soßenbinder andicken und abschmecken. Gemüse abgießen. Lauchzwiebeln klein schneiden, im heißen Fett kurz andünsten. Kohlrabi und Möhren zufügen, darin schwenken. Braten und Gemüse auf einer Platte anrichten. Soße dazu reichen.

Als Beilage passen: Nudeln

guten Appetit