

Martin Gehrlein Schweinebraten mit Krautsalat

Donnerstag, 1. Juni 2023
Rezept für 6 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Schweinebraten:

2 kg	Schweinebauch mit Schwarte
1	Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	gemahlener Kümmel
etwas	Wasser
1 kg	Schweineknochen, klein gehackt
1	Möhre
100 g	Knollensellerie
1 Stange	Lauch
500 ml	dunkles Bier
etwas	Speisestärke (nach Belieben)

Für den Krautsalat:

2	Schalotten
30 g	geräucherter Speck
800 g	Weißkraut
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kümmel



Zubereitung:

Hinweis: das Fleisch muss über Nacht durchziehen!

1. Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Mit einer Fleischgabel in die Schwarte Löcher einstechen, dann die Schwarte mit Zitronensaft und kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am folgenden Tag den Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. So viel Wasser angießen, dass die Schwarte in der Flüssigkeit liegt. Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.
6. Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
7. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.
8. Schweinebraten aus dem Bräter nehmen, mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
9. Den Braten mit der Schwartenseite nach oben wieder in den Bräter setzen. Das Gemüse und gerösteten Knochen darum verteilen.
10. Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.

11. Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.
12. In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen. Zwischendurch öfter gut durchmischen.
13. Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.
14. Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.
15. Den Braten aufschneiden, die Sauce angießen und mit dem Krautsalat servieren. Dazu passen Semmelknödel.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ
7 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 81 g Fett