

SCHWEDENBRATEN

für vier Personen

In das Fleisch vom Fleischer eine Tasche schneiden lassen – nicht aufschneiden.

Zunächst den Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen.

Für die Füllung die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten, den Schnippelschinken hinzufügen. Wenn die Zwiebel leicht gebräunt ist, diese vom Herd nehmen. Die Backpflaumen (ca. 6 Stück – je nach Größe des Bratens) in die saure Sahne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel, den Schinken und die Semmelbrösel hinzufügen und gut mischen.

Anschließend das Suppengemüse in grobe Würfel/ Röllchen schneiden. Nun das Wildgewürz mit Salz, Pfeffer und Zucker (evtl. Rohrzucker) vermengen und den Braten großzügig damit einreiben. Danach die Füllung in die Tasche füllen und möglichst fest drücken. Jetzt sollte der Braten von allen Seiten scharf angebraten werden, Suppengemüse zufügen und kurz mitbraten bis sich Röstaroma bildet, das Ganze mit Fond ablöschen und zunächst abgedeckt für 90 Minuten in den Ofen. Der Braten kann ruhig zu einem Drittel im Fond liegen, bei Bedarf nach 45 Minuten Brühe angießen. Nach 90 Minuten den Deckel des Bräters abnehmen, eventuell wieder Brühe nachgießen, die Temperatur auf 200 Grad erhöhen und 30 Minuten weiter braten. Den Bratensaft durch ein Sieb geben und daraus eine Sauce machen, eventuell mit Mehl etwas andicken.

Empfehlung: Uwe Eikermann
CVJM Sylbach

ZUTATEN



- 1000 g Schweinenacken
- 1 Pck. Backpulver
- 125 g Schnippelschinken
- 1 Zwiebel
- 100 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Wildgewürz, etwas Zucker
- 2 EL Semmelbrösel
- Suppengemüse (Lauch, Möhre, Sellerie)
- Fleischfond, Fleischbrühe

