

Most-Braten mit Kürbis

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Köcheln/Schmoren: ca. 1½ Std.

1½ Esslöffel Senf

2 Esslöffel Thymianblättchen

1½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

800 g Schweinsbraten (z. B. Hals)

wenig Mehl zum Bestäuben

1 Esslöffel Öl zum Anbraten

3 dl saurer Most

1 Zwiebel, in Schnitzen

800 g Kürbis (z. B. Butternut),
in Schnitzen

50 g Sultaninen

1. Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Fleisch damit bestreichen, mit Mehl bestäuben.

2. Öl im Bratgeschirr heiss werden lassen. Fleisch rundum anbraten, Most dazugießen, Hitze reduzieren, ca. 45 Min. köcheln.

3. Zwiebel, Kürbis und Sultaninen begeben, zugedeckt ca. 45 Min. fertig schmoren.

Pro Person: 21 g Fett, 37 g Eiweiss,
26 g Kohlenhydrate, 1957 kJ (468 kcal)

ca. 6.85

pro Person

