



Schweinsbraten mit Gemüse

Hauptgericht für 4 Personen

- 200 g Petersilienwurzel
- 200 g Karotten
- 200 g Pfälzer Rüben
- 2 rote Zwiebeln
- 800 g Schweinsnierstückbraten
- 1½ TL Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 dl Rotwein
- 3 dl Kalbsfond

1. Backofen auf 150 °C vorheizen. Petersilienwurzel, Karotten und Rüben in Würfel, Zwiebeln in Ringe schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im Bräter erhitzen. Fleisch ca. 5 Minuten rundum anbraten. Gemüse und Tomatenpüree dazugeben. 5 Minuten weiterbraten. Mit Wein und Fond ablöschen.

2. Alles in der Ofenmitte ohne Deckel ca. 80 Minuten braten. Fleisch öfter mit Fond übergießen. Fleisch bei einer Kerntemperatur von 75 °C aus der Sauce heben und warm stellen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch tranchieren und mit Sauce und Gemüse anrichten.

TIPP Dazu passt Kartoffelgratin (S. 31).

Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 80 Minuten braten

Pro Person ca. 51 g Eiweiss, 18 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal