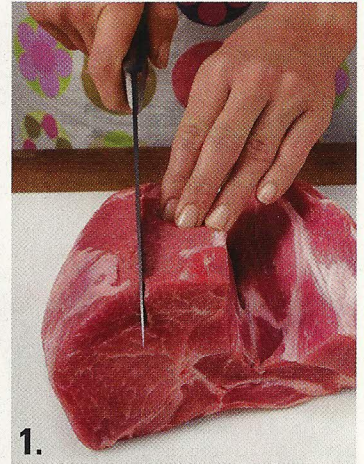
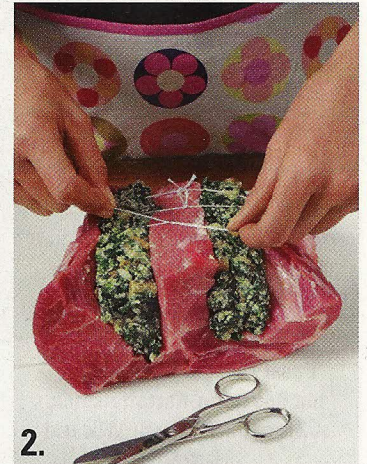


Schritt für Schritt



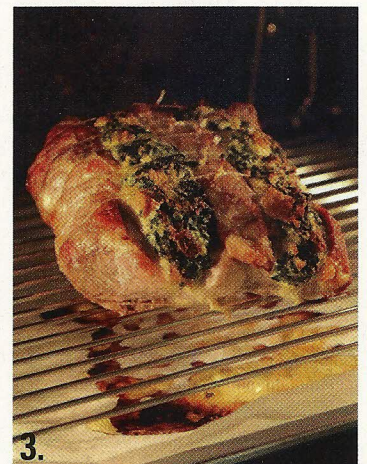
1.

Braten längs 2-mal ein-, aber nicht durchschneiden.



2.

Fünf ca. 60 cm lange Schnurstücke schneiden, quer unter den Braten legen, Enden über dem gefüllten Braten verknoten, auf ca. 1 cm kürzen.



3.

Gitter mit dem Braten in die untere Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens einschieben. Ein Backblech, mit Backpapier belegt, direkt darunter einschieben. Fleisch ca. 45 Min. braten. Butter darauf verteilen, ca. 45 Min. fertig braten.

Gefüllter Braten mit Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Braten im Ofen: ca. 1 ½ Std.

1 kg Schweinsbraten (z. B. Hals)

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Füllung

1 kleine Zwiebel,
fein gehackt

150 g tiefgekühlter Spinat,
angetaut, grob gehackt

30 g Brot vom Vortag, in Würfel

50 g geriebener Sbrinz

1 Ei, verknüpft

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum Anbraten

40 g Butter, in Würfel

1. Fleisch einschneiden (siehe kleines Bild 1). Braten innen und aussen würzen.

2. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit dem Ei mischen. Masse von Hand gut kneten, würzen. in die Fleischeinschnitte verteilen. Braten mit Küchenschnur binden (siehe kleines Bild 2). Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Braten ca. 10 Min. rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, auf ein Ofengitter legen. Bratfett auftupfen.

Braten im Ofen: (siehe kleines Bild 3). Herausnehmen und ca. 10 Min. zugedeckt stehen lassen.

Sauce (ergibt ca. 3 dl)

3 Esslöffel Mehl

3 dl Rotwein

3 dl Gemüsebouillon

1 Zwiebel, grob gehackt

3 Zweiglein Rosmarin

2 Esslöffel Butter, weich

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen in derselben Pfanne haselnussbraun rösten, herausnehmen, auskühlen.

2. Wein und alle Zutaten bis und mit Rosmarin in dieselbe Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, Flüssigkeit ca. 5 Min. auf ca. 4 dl einkochen, durch ein Sieb abgiessen, in die Pfanne zurückgiessen.

3. Butter und geröstetes Mehl mit einer Gabel gut mischen. Flüssigkeit aufkochen, Mehlbutter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigegeben. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen.

Servieren: Braten tranchieren, mit Kartoffelstock und Sauce servieren.

Pro Person: 44 g Fett, 52 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 2873 kJ (687 kcal)