

Südtiroler Sonntagsbraten mit buntem Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2019/07/20/suedtiroler-sonntagsbraten-mit-buntem-gemuese/

Zutaten für 6 Personen

Für den Braten:

- 1,2kg Schweineschulter, mit Schwarte und ohne Knochen
- 800ml Hühnerbrühe
- 3 Zwiebeln
- 1/2 Karotte
- 150g Knollensellerie
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 150ml leichter Rotwein
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 2 halbierte Knoblauchzehen
- 1 Scheibe Ingwer
- 1/2 - 1 TL getrockneter Majoran
- 1/2 TL ganzer Kümmel
- 1 Streifen Zitronenschale, unbehandelt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

- 150g breite Bohnen, Stangenbohnen
- 2 große Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 kleine getrocknete, rote Chilischote
- getrocknetes Bohnenkraut
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 EL kalte Butter
- Salz
- mildes Chili-Salz
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Den Backofen auf 130°C vorheizen.

1/2 Liter Brühe in einen großen Bräter gießen, den Braten auf der Schwarte hineinlegen und im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde garen.

Zwiebeln schälen, Karotte und Sellerie putzen und schälen und alles in 1 1/2 - 2cm große Stücke schneiden. Die Schwarte mit einem scharfen Messer im Abstand von 1cm Streifen mehrmals einschneiden. Den Saucenansatz samt Gemüse zum Sud in den Bräter füllen. Den Braten mit der Schwarte nach oben auf das Gemüse setzen und im Ofen auf der unteren Schiene weitere 2 Stunden garen.

Danach den Braten aus dem Bräter nehmen und auf ein Backblech setzen. Die Backofentemperatur auf 220°C Oberhitze erhöhen. Die Schwarte salzen und den Braten im Ofen auf der unteren Schiene noch 20 - 20 Minuten kross braten.

Die Sauce aus dem Bräter durch ein Sieb in einen Topf gießen. Dabei das Gemüse etwas ausdrücken, dann entfernen. Die Sauce nach Belieben entfetten, das Lorbeerblatt dazugeben und die Sauce etwas einköcheln lassen. Knoblauch, Ingwer, Majoran, Kümmel und Zitronenschale hinzufügen und alles 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Die Sauce nochmals durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen, die ganzen Gewürze entfernen.

Für das Gemüse die Bohnen putzen, waschen, schräg in 1 1/2cm breite Stücke schneiden und in Salzwasser 5 - 8 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in 3 - 4mm dünne Scheiben schneiden. Mit Brühe, Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten bissfest garen.

Bohnen, Bohnenkraut, Zitronenschale, Muskatnuss und Chili-Salz hinzufügen, die kalte Butter unterrühren.

Zum Servieren den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Rezept: Alfons Schuhbeck

Quelle: herzhaft & süß 3.12.2017