



Köstlicher Kräuterbraten mit Sahnesauce

ein Rezept für den Crockpot (Slowcooker)

Den Braten mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver von allen Seiten leicht würzen. Danach rundum mit den Kräutern bestreuen und diese andrücken. Das Fleisch (ggf. mit den Knoblauchzehen) in den Crocky setzen, abdecken und 4 - 5 Stunden auf high garen lassen.

Dann den Braten kurz aus dem CP nehmen und die entstandene Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf umgießen. Den Braten wieder in den CP geben, abdecken und auf low warm halten.

Den Fleischsaft erwärmen und knapp 1 TL Fleischbrühe mit der Sahne einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce n.B. mit etwas Saucenbinder binden.

Tipp: Dazu schmeckt mediterranes Gemüse, Bohnen und Kartoffeln oder mit Feta gefüllte überbackene Tomaten.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 4 Stunden 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 4 Stunden 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 606



Zutaten für 4 Portionen:

1.100 g	Schweinemark, fein marmoriert
1 EL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Majoran, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Oregano, getrocknet
etwas	Knoblauchpulver
	Salz und Pfeffer
3	Knoblauchzehe(n), n.B.
1 TL, gestr.	Fleischbrühe, instant
200 ml	Sahne
	Saucenbinder, weiß

Rezept von: downhillcat