



Kräuteriger Schweinebraten für Aufschnitt mit Niedertemperatur

Zuerst die Marinade ansetzen, damit das Olivenöl das Aroma aufnimmt. Die Marinade ruhig am Tag vorher vorbereiten, aber wenigstens 5 Stunden ziehen lassen.

Den Schweinebraten trocken tupfen, Sehnen und Silberhaut entfernen und in die Marinade einlegen. Ich nehme gerne einen Ziplockbeutel, aus dem ich die Luft ausdrücke. Den Beutel trotzdem in eine Schüssel legen, Öl diffundiert etwas durch das Plastik (habe ich auch erst im CK gelernt, ich dachte immer, die Tüten wären undicht) 4 - 6 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Eine Pfanne vorheizen, zum Anbraten ca. 2 El von dem Marinadeöl hineingeben. Dann den Braten salzen und pfeffern und von allen Seiten knusprig braun anbraten.

In der Zeit den Ofen auf 110°C Ober- Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform hineinstellen.

Wenn der Braten rundherum gebräunt ist, ca. 2 Teel. Kräuter der Provence auf einem Brettchen verstreuen und den Braten gründlich darin wälzen.

Für 55-60 min. in den vorgeheizten Ofen schieben, danach Ofen abstellen und !im Ofen! abkühlen lassen (dauert mindestens 3 - 4 Stunden).

Es wird ein zarter und saftiger Aufschnitt.

Tipp:

Will man den Braten als warmes Hauptgericht essen, dann ca. 15 Min. länger im Ofen braten lassen.

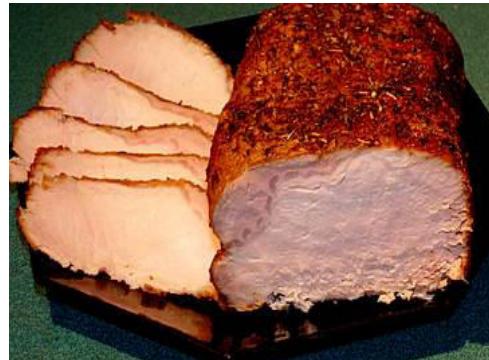
Arbeitszeit ca. 45 Minuten

Ruhezeit ca. 6 Stunden

Gesamtzeit ca. 6 Stunden 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kalorien p. P. ca. 4586



Zutaten für 1 Portionen:

1 kg Schweinefleisch, (Lachsbraten)

Für die Marinade:

250 ml Olivenöl

1 Zweig/e Thymian, frisch

2 Zweig/e Rosmarin, frisch

2 Lorbeerblätter, frisch

12 Pfefferkörner, schwarz

½ TL Koriander

5 Körner Piment

4 Zehe/n Knoblauch

Für das Fleisch: (nach dem Anbraten)

Salz und Pfeffer

Kräuter der Provence

Rezept von: javanne321