

# BÄRLAUCHBRATEN AUS DER ALten REZEPETEKISTE



1. Zuerst wird das Fleisch mariniert und erst am nächsten Tag zubereitet. Für die Marinade gibst du zuerst das Öl eine Schüssel, dann verrührst du es mit dem Senf und der Bärlauchpaste. Aber aufpassen, dass die Masse nicht zu dick wird, also nicht zu lange rühren! Dazu gibst du Pfeffer, Paprika, Sojasoße und den Weinbrand. Der Weinbrand macht das Fleisch noch zarter.
2. Lege das Fleisch in die Marinade und wende es darin. Achte darauf, dass alles gut mit Marinade bedeckt ist. Lege einen Deckel auf die Schüssel und stelle das Fleisch kalt. Ab und zu musst du das marinierte Fleisch durchmengen, dann verteilt sich die Marinade noch besser.
3. Am nächsten Tag nimmst du das Fleisch aus der Marinade. Heize den Backofen auf 160° vor. Pelle die Zwiebel und hacke sie in grobe Stücke. Erhitze das Öl in einem Bratentopf, lege das marinierte Fleisch hinein und brate es ringsherum kräftig an. Beim letzten Wenden gibst du die Zwiebel zum Bräunen dazu.
4. Wenn alles schön braun ist, fügst du noch 200 ml Wasser, das Salz, Nelke, Lorbeerblatt und den Beifuß hinzu. Alles aufkochen, Wasser nachgießen und noch einmal aufkochen.
5. Nun stellst du den Bratentopf in den Backofen und lässt ihn etwa 2 Stunden lang garen. Anschließend nimmst du den Braten aus der Soße. Gieße die Soße durch ein Sieb in einen sauberen Topf.
6. Noch einmal erhitzen und abschmecken. Bei Bedarf kannst du mit etwas Senf oder Bärlauchpaste nachwürzen. Guten Appetit!

- 1000 g Schweinebraten
- 200 ml Wasser
- 3 EL Weinbrand
- 1 EL Senf
- 2 EL Bärlauchpesto
- 3 TL Salz
- 3 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver\*
- 3 EL Öl
- 1 Stück Zwiebel
- 3 EL Sojasosse
- 2 Stück Gewürznelken
- 1 Blatt Lorbeerblätter
- 2 EL groben Beifuss