



Knuspriger Krustenbraten

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/knuspriger-krustenbraten.jsp>



Knuspriger Krustenbraten mit würziger Biersoße

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1000 g	Schweinebraten Pfeffer Salz	
500 ml	Gemüsebrühe	
150 ml	Bier, dunkel	
1 TL	Majoran	
1 TL	Rohrzucker	
300 g	Karotten	
1	Petersilienwurzel	
500 g	Kartoffel, vorwiegend festkochend	
2	Frühlingszwiebel	
2 kleine	Knoblauchzehe	
2 EL	Petersilie, fein geschnitten	
1 TL	Bindemittel	
2 EL	Sahne, light	

Mixteller Rezept



Um den Mixteller zu vervollständigen empfehlen sich ca. 50g Vollkornnudeln zu jeder Portion.

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
Video: Jan Reiff

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **30 Min.**

Fertig in: **2 Std. 30 Min.**

Je Portion : **2068 kJ, 494 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 6 g Fett, 118 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Backofen auf 200 Grad Innentemperatur vorheizen.
- 2.) Schweinebraten mit der in Rauten eingeschnittenen Schwarte auf den Pfannenboden setzen. Flamme auf mittlere Hitze stellen und die Schwarte ohne Fettzugabe 15 Minuten anbraten. Dabei immer wieder kontrollieren, dass die Schwarte nicht verbrennt. Die übrigen 3 Seiten jeweils 5 Minuten goldbraun in dem ausgelassenen Fett aus der Schwarte anbraten. Den Braten mit Pfeffer und Salz einstreuen und mit der Schartenseite nach unten in den Bräter setzen.
- 3.) Mit Gemüsebrühe und Bier übergießen und Majoran zugeben. 30 Minuten im Backofen garen.
- 4.) Währenddessen Karotten und Petersilienwurzel putzen, Kartoffeln schälen und alles in 1,5 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebel/n in Röllchen schneiden, Knoblauch fein pressen.
- 5.) Braten wenden und die vorbereiteten Zutaten in die Gemüsebrühe geben und weitere 60 Minuten garen. Mit einem Stechthermometer können Sie kontrollieren, ob der Braten eine Innentemperatur von 75 Grad erreicht hat. Braten in eine Schüssel setzen und zudecken.
- 6.) Gemüse mit einem Sieb abschütten, dabei die Flüssigkeit auffangen. Diese Flüssigkeit in einem Topf erhitzen, Petersilie zugeben und mit 1 TL Bindemittel, dass Sie am Besten mit einem Sieb in die Soße streuen und mit dem Schneebesen sofort verrühren, eindicken.
- 7.) Mit Sahne, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Soße wieder zum Gemüse geben. Fleisch in Scheiben schneiden und das Kartoffelgemüse dazu reichen. Servieren Sie dazu Vollkornteigwaren. Diese nach Packungsanleitung garen. Tipps zum Stechthermometer: Mit diesem Instrument, das es für wenig Geld im Fachhandel gibt, können Sie sicher sein, dass Ihr Braten durch ist und gleichzeitig auch nicht trocken wird. Auf vielen Thermometern wird beim Schwein eine Gar-Temperatur von 90 Grad empfohlen. Das ist nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zuviel und hat gleichzeitig den Nachteil, dass das Fleisch trocken wird. 75 Grad sind ausreichend.

Getränketipp

Radler dunkles Bier

Zubereitungstipp

Wenn Sie Gäste erwarten, die sich auf dieses bayrische Gericht freuen können Sie den Braten auch am Vortag anbraten. Im Backofen in der



Knuspriger Krustenbraten

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/knuspriger-krustenbraten.jsp>

Brühe 45 Minuten garen. Das Gemüse in den Fond geben und erkalten lassen. Am nächsten Tag nochmals im vorgeheizten Backofen 60 Minuten garen und wie im Rezept weiter verfahren.

Ernährungstipp

Wer Kalorien einsparen möchte: Die Schwarte hat einen Gewichtsanteil von etwa 80 g bei 1 kg Schweinebraten. Wenn Sie die Schwarte nicht mitessen, sparen Sie etwa 100 Kcal, bei 10 g Fett und 10 mg Cholesterin ein. Schneiden Sie die Schwarte jedoch erst nach dem Garen ab. So wird der Schweinebraten schon saftig und vor dem Austrocknen bewahrt.
