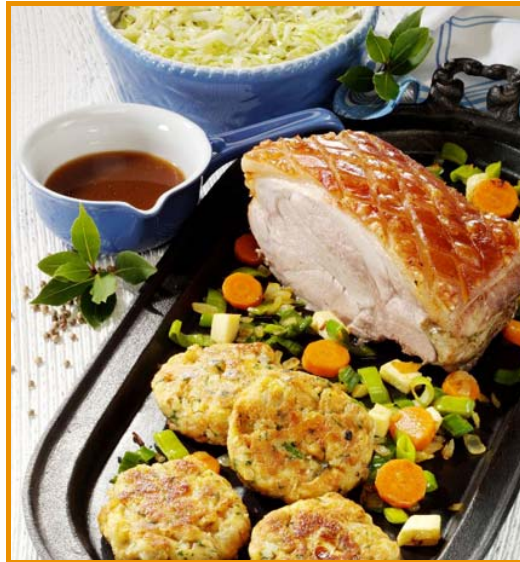


Schweinebraten



ZUTATEN:

Für den Schweinebraten:

- 1,2 kg Schweinebraten mit Schwarte (Schulter oder Oberschale)
- Pfeffer
- Salz
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Nelken
- 3 Lorbeerblätter
- 8 Pfefferkörner
- 1/2 TL Kümmel
- 1/2 l Fleischbrühe
- 1/2 Glas Bier
- Saucenbinder oder Speisestärke

Für die Semmelknödel:

- 10 altbackene Brötchen
- 1/4 l Milch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 4 Eier
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten



Das Fleisch säubern, kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und den Braten pfeffern und salzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Das Gemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Raps-Kernöl zum Braten in einem Bräter erhitzen und darin den Schweinebraten ringsherum scharf anbraten, anschließend herausnehmen. Das Gemüse in den Bräter geben und in dem Bratfett kurz andünsten, bis sich die Zwiebeln bräunen. Den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben in den Bräter legen, 1/4 l Fleischbrühe angießen, Knoblauch und die Gewürze zugeben und den Braten in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben. Die Garzeit beträgt 75 Minuten, zwischendurch den Braten mehrmals mit Bier bestreichen und die restliche Fleischbrühe angießen. Nach Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Den Bratenfond durch ein Sieb streichen, mit Saucenbinder oder in Wasser aufgelöster Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Knödel die Brötchen in fingerdicke Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben und mit lauwarmer Milch übergießen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, Petersilie kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Raps-Kernöl erhitzen, Zwiebeln und Petersilie darin andünsten und mit den Eiern zu den Brötchen geben. Kräftig mit Muskat, Pfeffer, Salz und Zitronenschale würzen und das Ganze zu einem Teig vermengen. Den Knödelteig 2-3 cm dick auf einer Arbeitsfläche ausrollen und daraus 12 gleichmäßig große, 6-7 cm große Knödelscheiben ausstechen. 2 EL Raps-Kernöl zum Braten in einer Pfanne erhitzen und darin die Knödel unter erneuter Zugabe von Raps-Kernöl nach und nach braten. Schweinebraten in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den gebratenen Semmelknödeln anrichten. Dazu schmeckt Kraut.

Pro Person:

888 kcal (3717 kJ), 48,5 g Eiweiß, 53,8 g Fett, 52,1 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.