

Mostbrat mit Paprika-Weißkraut

Für 4 bis 6 Personen

Für den Braten:

3 große Zwiebeln	1 Karotte	150 g Knollensellerie
$\frac{1}{4}$ l Apfel-Birnen-Most	1-2 TL Tomatenmark	400 ml Hühnerbrühe
1,2 kg Schweinehals	1-2 TL Speisestärke	2 halbierte Knoblauchzehen
1 Scheibe Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL getr. Majoran	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
1 Streifen Zitronenschale	mildes Chilisalز	

Für das Kraut:

500 g Weißkohl	1 Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	100 ml Gemüsebrühe	1 EL Petersilie
5 Estragonblätter	2 EL braune Butter	mildes Chilisalز

Für den Braten den Backofen auf 160°C vorheizen. Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen. Die Zwiebeln in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotte schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie erst in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Vom Most etwa 3 EL für die Sauce abnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz andünsten, das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, bis es am Topfboden anlegt. Mit dem übrigen Most und der Brühe aufgießen und alles in einen Bräter oder ein Reindl geben. Den Schweinehals daraufsetzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 3 Stunden garen, dabei zwischendurch mehrmals wenden.

Anschließend den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb gießen, dabei das Gemüse entfernen, die Flüssigkeit zurück in den Bräter geben und nach Belieben etwas einköcheln lassen.

Die Speisestärke mit dem beiseitegestellten Most glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Majoran, Kümmel und Zitronenschale in die Sauce geben und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die ganzen Gewürze wieder entfernen und die Sauce mit Chilisalز abschmecken.

Für das Kraut die äußeren Blätter und den harten Strunk vom Kohl entfernen. Die Blätter waschen, trocken schütteln und in etwa 2 cm große Rauten schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Rauten schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Rauten schneiden. Zwiebel und Paprika in einem Topf ohne Fett andünsten. Die Brühe dazugießen und das Kraut hinzufügen, alles offen bei milder Hitze etwa 5 Minuten garen. Zuletzt Petersilie und Estragon hinzufügen, die braune Butter unterrühren und alles mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Kraut danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2020