

# Frühlingsbraten aus Schweine-Rücken

## Für 4 Portionen:

1 kg Schweinerücken (ohne Schwarte)	2 Bund Möhren	400 g Schalotten
300 ml heiße Gemüsebrühe	4 Knoblauchzehen	2 x 4 TL Rapsöl
2 EL grober Senf	2 EL Honigsenf	1 EL Honig
1 EL Rosmarin	1 EL Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Marinade 50 Milliliter Gemüsebrühe mit gehacktem Knoblauch, Kräutern, Senf, Salz, Pfeffer, Öl mischen, Ober-/Unterhitze auf 90 Grad vorheizen.

Den Schweinerücken mit der Marinade einreihen, den Marinadenrest beiseitestellen. Fleisch im Bräter rundherum in Öl hellbraun anbraten, übrige Brühe und gehackte Schalotten hinzugeben, fünf Minuten schmoren lassen.

Möhren putzen, vom Kraut zirka 2 Zentimeter stehen lassen. Möhren zum Fleisch in den Bräter geben. Honigsenf mit übriger Marinade, Honig und Pfeffer verrühren, über das Gemüse verteilen. Einige Minuten schmoren lassen.

Bräter ohne Deckel in den Ofen schieben. Drei bis vier Stunden garen lassen, eventuell neue Brühe nachgießen. Das Fleisch ist gut, wenn beim Einstechen klarer Saft austritt. Vor dem Aufschneiden den Braten kurz ruhen lassen, mit Baguette oder Pellkartoffeln servieren.

## Tipps:

Garen mit Niedrigtemperatur passt für Fisch und Fleisch. Aber erst alles rundherum anbraten. Bei 85 bis 90 Grad wird es schön saftig, Nährstoffe bleiben erhalten, Aromen entfalten sich.

Die Garzeit variiert je nach Fleischhöhe. Hilfreich ist ein Fleischthermometer: Stechen Sie es in eine hohe Stelle. Zeigt es 70 Grad, ist das Fleisch in der Regel durch.

Statt Möhren kommt auch anderes Wurzelgemüse infrage.

Fisch-Variante: 600 g Lachsfilet anbraten, einen Mix aus je zwei Esslöffeln Senf und Schmand darauf streichen, bei 85 Grad etwa eine Stunde garen lassen.

test April 2009