

Schweine-Nacken-Braten

Für 4 Portionen

1500 g Schweinenacken	1 Zwiebel	3 Karotten
1 Sellerie	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Tube Tomatenmark
1 l Brühe	1 Prise Salz	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Zucker		

Röstgemüse in gleichgroße Stücke schneiden. Knochen aus dem Fleisch lösen (immer an den Rippen entlang schneiden; aus den Knochen kann die Brühe gewonnen werden).

Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anbraten und danach das Röstgemüse in den Bräter geben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und separat lagern. Zum Gemüse im Bräter etwas Zucker hinzugeben und dünsten lassen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und mit dem Gemüse gut vermischen. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe in den Bräter dazugeben (Bräter so befüllen bis alles abgedeckt ist) und aufkochen lassen.

Das Fleisch in die Pfanne zurückgeben und 90 min. bei 150 Grad in den Ofen schieben.

Zum Anrichten das Fleisch in daumendicke Streifen schneiden und mit Bratkartoffeln und kleinem angemachten Salat servieren.

Frank Rosin am 21. Juli 2014