

# Schweine-Braten mit Mandel-Brokkoli

## Für 4 Portionen

### 1 Für das Fleisch:

1 kg Schweinenacken	1 TL Paprikapulver edelsüß	2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün	2 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke	

### 1 Für das Gemüse:

500 g Brokkoli	2 EL neutrales Öl	50 g Mandelblättchen
3 EL Butter	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Fleisch den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Schweinenacken rundherum mit Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Suppengrün nach Bedarf schälen oder waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Schweinenacken herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze drei Minuten anschwitzen. Das Suppengrün dazugeben und zwei Minuten anrösten. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren, und kurz anbraten. Mit dem Wein ablöschen, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Den Schweinebraten wieder in den Bräter geben, 500 ml Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen und das Fleisch im Ofen 11  $\frac{1}{2}$  Stunden weich schmoren, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Bei Bedarf hin und wieder etwas Fond angießen.

Für das Gemüse den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz dünsten. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Den Brokkoli in der Mandelbutter schwenken und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen. Eventuell noch vorhandene Gemüsebrühe dazugeben. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden.

Den Schweinenacken in Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Brokkoli auf einem Teller verteilen und mit der Sauce beträufelt servieren.

Frank Rosin am 23. Januar 2018