

Nacken-Braten im Salzbett

Für 4 Personen:

1 kg Schweinenacken	1 kg Salz	1 kleiner Blumenkohl
250 g Karotten	1 große Zwiebel	250 g Bohnen
30 g Butter	30 g Mehl	250 ml Milch
250 ml Wasser	2 TL Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie
Pfeffer, weiß	Muskat	

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit etwas Pfeffer einreiben. Salz auf die Fettpfanne oder in einen Bräter streuen. Fleisch drauflegen.

Im vorgeheizten Backofen, 175 Grad, 2-1/2 bis 3 Stunden knusprig braun braten.

Blumenkohl in Röschen teilen. Karotten in Scheiben schneiden. Bohnen halbieren. Bohnen und Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Möhren nach 5 Minuten zugeben und mitgaren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit dem Wasser und der Milch ablöschen. Brühe einrühren und ca. 10. Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gemüse abgießen und in die Soße geben.

NN am 04. August 2021