

Einfacher Schweinebraten

Für 3 Portionen:

1 kg Schweinebraten	3 Stück Zwiebeln	in Ringe geschnitten
0.75 EL Senf	Salz, Pfeffer	250 ml Wasser
Olivenöl	Knoblauch	Speisestärke

Den Schweinebraten im Bräter in Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und die Zwiebeln im Öl anrösten.

In der Zeit den Schweinebraten mit Senf einstreichen, salzen und pfeffern.

Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, das Fleisch zurück in den Bräter legen und die Zwiebeln darauf legen. Nach Belieben auch Knoblauchzehen halbieren und dazugeben. Das Wasser angießen, den Bräter zudecken und für 60-75 Minuten bei 170 Grad Umluft in den Backofen stellen.

Wenn das Fleisch weich ist, herausnehmen und die Sauce in einen Topf geben. Es wird nicht viel Sauce sein, aber dafür ist sie kräftig.

Aufkochen lassen, evtl. den Knoblauch herausfischen und die Sauce pürieren. Nach Belieben etwas binden.

NN am 13. September 2025