Lecker Stegt Flæsk (Gebratener Schweinebauch)

Gebratener Schweinebauch nach dänischer Art ist das Nationalgericht in Dänemark. Er wird traditionell mit Petersiliensauce und Kartoffeln servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

600g Schweinebauch
Salz & Pfeffer
(Nach eigenem Schärfegrad)
8 Mittelgroße Kartoffel
(Festkochend)
4 El. Senf (Mittelscharf)



Für die Sauce:

½ Petersilie
2 El. Butter
2 El. Weizenmehl
50ml Milch 3,5 %
Salz & Pfeffer
(Nach eigenem Schärfegrad)
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

1. Das Fleisch in 4 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Nun das Fleisch auf einen Rost legen und in den Ofen ohne vorheizen stellen. Unter dem Rost ein Auffangblech platzieren, damit das Fett nicht abtropft.

3. Jetzt den Ofen auf 180 Grad Heißluft stellen und 15 Minuten braten, dann wenden und weitere 20 Minuten braten, bis das Fleisch goldbraun und knusprig geworden ist.

4. Unterdessen in einem Topf mit Wasser die Kartoffeln kochen. Diese danach schälen.

5. Für die Petersiliensauce nun die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren, ohne das es braun wird. Die Milch einschütten und gut umrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den gehackten Petersilie einrühren.

6. Das fertige Fleisch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Kartoffeln, dem Senf und der Petersiliensauce servieren.

Meine Tipps zum Rezept:

Das Stegt Flaesk ist natürlich das Nationalgericht Dänemarks schlechthin und wird schon seit Jahrhunderten so gegessen. Die Beilagen können aber auch nach Belieben geändert werden wie z. B.: Bratkartoffel mit Zwiebeln und Speck!

Nährwert pro Portion:

Kcal= 365 Fett= 10,61g Eiweiß= 38,28g Kohlenhydrate= 32,85 g

Pauls Kitchen