



# Mein persönliches Back- und Kochbuch

## Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



### Leckerer Kräuterrollbraten

#### Zutaten:

500 g Schweinerücken  
(Lachsstück oder Kammstück)  
Salz & Pfeffer  
Kräuter der Provence  
1 Zehe Knoblauch  
1 kleine Zwiebel  
2 Esslöffel Senf

#### Für den Bratenfond:

1 Paprikaschote Rot  
1 Mittelgroße Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Thymian  
Zwiebel, oder Griebenschmalz  
Fleischfond/Fleischbrühe

#### Zubereitung Rollbraten vom Schwein:

##### Schneiden des Fleisches (Schmetterlingschnitt):

Das Fleisch auf eine geeignete Fläche legen, mit einem scharfen Fleischmesser von oben nach unten das obere Drittel der Länge nach „einschneiden“, ca. 1 cm Rand lassen. Das Fleisch um 180 Grad drehen und den gleichen Schnitt im unteren Drittel tätigen, so dass man das Fleisch wie einen „Flyer“ aufklappen kann.

##### Das Fleisch „behandeln“, füllen & schnüren:

Das Fleisch leicht mit Senf einreiben und pfeffern (*Innenseite*). Anschließend mit der selbst kreierten Füllung auslegen. Das Ganze nun zusammenrollen und mit einer Lebensmittelschnur zum Rollbraten binden.

Bei der gewünschten Füllung ist alles möglich, zum Beispiel mit geraspelten Kräutern, Schweinehack, usw.! Es sollte aber darauf geachtet werden, dass die Füllung zu dem gewählten Fleisch, Saucen und Beilagen passt!

##### Würzen & Braten des Fleisches:

Den fertigen Rollbraten mit etwas Salz & Pfeffer würzen und in eine geeignete und vorgeheizte Pfanne legen. Den Braten von allen Seiten gut anbraten, erst dann die Zwiebeln, den Paprika und den Knoblauch, so wie etwas Thymian hinzufügen! Das



alles dann noch etwa 10 Minuten anbraten lassen, anschließend mit Fond ablöschen. Danach mit geeignetem Deckel zudecken und kurz aufkochen lassen, die Temperatur etwas drosseln damit der Sud leicht köchelt. Den Braten unter regelmäßigem Wenden für ca. 1 Stunde (*Kerntemperatur 70 Grad*) garen.

Nach dem garen den Braten aus der Pfanne/Bräter nehmen und den Sud mit einem Sieb von den einlagen trennen (*wer möchte kann das alles auch passieren, dann wird das Aroma intensiver*), den Sud leicht köchelnd mit Saucenbinder Binden, dann den Braten in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in die Sauce legen.

### **Tipp für Beilagen:**

Mit den Beilagen kann man beliebig variieren, z.B.: Salzkartoffel & Rosenkohl, Hausgemachten Spätzle und Beilagen Salat, und noch vieles mehr. Den Geschmäckern ist hier freien Lauf gelassen!

