

## Informationen zur Sendung vom 16.01.2024

### Mediterraner Schweinebraten mit getrockneten Tomaten

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

ca. 1,2 kg Schweineschulter oder Nacken  
70 g getrocknete Tomaten  
150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g Möhren  
100 g Sellerie  
0,25 l Rotwein (trocken)  
ca. 500 g Tomatenstücke aus dem Glas  
1 – 2 TL getrockneter Thymian  
2 – 3 frische Oregano-Zweige  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Paprika edelsüß  
Salz  
Pfeffer  
Öl oder Butterschmalz zum Anbraten

#### Außerdem

Kartoffelstärke zum Abbinden

#### Beilage

1 – 2 TL nach Gusto: Knödel, Pasta oder Reis

#### Zubereitung

Den Braten würzen, indem man ihn von allen Seiten mit Salz und Paprika grünlich einreibt. Abdecken und zur Seite stellen.

Die getrockneten Tomaten in ein Gefäß geben und mit heißem Wasser begießen. Bis zur Weiterverarbeitung einweichen lassen.

Zwiebeln, Möhren und das Selleriestück schälen, dann in grobe Würfel teilen.

In einem stabilen Bräter Öl oder Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten 2 – 3 Minuten anbraten, dann aus dem Topf heben. Im Bratensatz nun die Gemüsewürfel kräftig rösten. Nach einigen Minuten das Tomatenmark einrühren. Weiterrösten und dabei rühren. Hat das Gemüse eine appetitliche Farbe angenommen, wird mit Rotwein abgelöscht. Mit einem Kochlöffel das Angebratene auf dem Pfannenboden lösen – das sorgt für Aroma. Mit Lorbeerblatt, Thymian und etwas Oregano würzen. Die Tomatenstücke zufügen, alles aufkochen, den Braten in die Sauce legen und mit einem Deckel verschließen. Im Backofen bei 170 Grad circa 1,5 Stunden schmoren. Nach 1,2 Stunden nachsehen, ob der Braten mürbe ist – ansonsten noch länger garen.

Wenn das Fleisch weich ist, wird es aus der Sauce gehoben und zur Seite gestellt. Die Sauce durch ein Sieb passieren und das Röstgemüse wegwerfen – es ist verkocht. Nach einigen Minuten wird die Oberfläche der Sauce von einer mehr oder weniger tiefen Fettschicht bedeckt. Hier mit einer Kelle das Bratenfett etwas abschöpfen. Je nach Konsistenz die Sauce mit etwas Wein oder dem Einweichwasser der Tomaten verlängern, aufkochen und mit Kartoffelstärke abbinden. Die eingeweichten Tomatenstücke in Streifen teilen, unter die Sauce mischen, noch einmal kochen lassen und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Informationen zur Sendung vom 16.01.2024

### Mediterraner Schweinebraten mit getrockneten Tomaten

Von Ulla Scholz

Das Fleisch in Scheiben portionieren und dachziegelartig in einem flachen, ofenfesten Geschirr anrichten. Die heiße Sauce über das Fleisch gießen und die Bratenstücke auf der Herdplatte noch einmal kurz erwärmen.

#### Anrichten

Pro Portion 1 – 2 Scheiben Fleisch auf Tellern verteilen und die Beilage anlegen.

#### Ullas Küchentipps

##### Schweinebraten In Scheiben teilen

Ein Bratenstück, das frisch aus dem Ofen kommt, im Backofen – bei 100 Grad – warmhalten, bis die Sauce fertig ist. Die Scheiben fallen in der Regel etwas dicker aus, da sie schlechter zu schneiden sind.

Wenn ein Bratenstück ganz abkühlt und erst am nächsten Tag aufgeschnitten wird, geht "hauchdünn" kinderleicht. Damit die Oberfläche im Kühlschrank nicht austrocknet, das Fleisch mit einem feuchten Tuch abdecken.

Zum Aufwärmen die Sauce aufkochen. Die Bratenscheiben dachziegelartig in ein flaches Geschirr geben und mit heißer Sauce begießen. Auf dem Herd – bei kleiner Temperatur und mit Deckel – einige Minuten ziehen lassen. Auf keinen Fall stark kochen, andernfalls werden die Stücke zäh.

##### Reste als köstlicher Aufschnitt

Kalter Braten schmeckt als Brotbelag, da man genau weiß, was drinsteckt. Einfach dünn aufschneiden und mit Remouladensauce und Salat verfeinern.

##### Weniger ist mehr

Bei Schweinefleisch zu Bio-Qualität greifen oder beim Bauern des Vertrauens kaufen. Lieber ab und zu ein hochwertiges Stück Fleisch als täglich billige Massenware. Das zahlt sich auch aus, da gutes Schweinefleisch bei der Zubereitung angenehm riecht und beim Braten nicht schrumpft. Für Braten oder Gulasch Stücke verwenden, die von leichten Fettadern durchzogen sind, zum Beispiel Schulter oder Hals. Das sorgt für Geschmack und das Fleisch bleibt nach der Zubereitung schön saftig.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**