Fränkische Schäufele

Das traditionelle Bratengericht verführt mit zartem, saftigem Fleisch und einer wunderbar knusprigen Kruste. Bei schonender, nicht zu hoher Gartemperatur entfaltet sich sein volles Aroma, während das Fleisch eine unvergleichliche Zartheit entwickelt. Serviert wird das Schäufele ganz klassisch mit einer kräftigen, aromatischen Bratensoße und fränkischen Klößen – eine Kombination, die die unverwechselbare Gemütlichkeit fränkischer Lebensart auf den Teller bringt.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei



Für 4 Personen

Für das Fleisch:
4 Stück (ca. 1,5 kg) Schweineschulter mit Knochen und Schwarte
1 TL Kümmel, gemahlen
1 Prise Nelken, gemahlen
1/2 TL Majoran, getrocknet
2 Knoblauchzehen, durchgedrückt
schwarzer Pfeffer
Salz

Für die Soße:
2 Karotten
2 Zwiebeln
1/4 Stange Lauch
etwa 100g Knollensellerie
1 EL Speiseöl
1 TL Tomatenmark

einige Stängel Petersilie
1 Zweig Rosmarin
3 Lorbeerblätter
Salz
800ml glutenfreie Instant-Fleischbrühe
300ml glutenfreies Bier
100ml glutenfreie Instant-Fleischbrühe plus 1/2 TL Salz

1. Schweinefleisch waschen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer in kleine Quadrate von ca. 1 x 1 cm einschneiden, jedoch nicht bis ins Fleisch schneiden.
2. Für das Fleisch alle Gewürze, Knoblauch und Salz mischen und das Fleisch, aber nicht die Schwarte (!) damit einreiben.
3. Für die Soße Karotten, Zwiebeln, Lauch und Sellerie waschen, putzen und in mittelgroße Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und das Gemüse darin gut rösten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. 400ml Fleischbrühe mit in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Das Gemisch in einen Bräter umfüllen, die restlichen 400ml Fleischbrühe und das glutenfreie Bier zugeben. Petersilie, Rosmarin und Lorbeerblätter ebenfalls zugeben, gut mit Salz abschmecken. Die Fleischstücke mit der Schwarte nach oben einlegen.
5. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze, auf unterer Schiene) etwa 4 Stunden garen.
6. Dann den Deckel abnehmen und die Backofentemperatur auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) hochstellen. 100ml Fleischbrühe mit 1/2 TL Salz mischen und die Schäufele damit übergießen. So fällt die Kruste besonders kross aus. Die Schäufele weitere etwa 20 – 25 Minuten backen. Sollte die Kruste im Anschluss noch nicht kross genug ausfallen, die Fleischstücke einige Minuten im Backofengrill backen.
7. Die fertigen Schäufele aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb streichen.
8. Die fertigen Schäufele mit Bratensoße und Klößen servieren.

Anmerkung: Traditionell wird in Franken das Schäufele ganz serviert und das Fleisch nicht vorab vom Knochen gelöst. Auch die Soße wird traditionell nicht abgebunden, sondern direkt serviert. Wer die Soße jedoch etwas sämiger mag, rührt 2 TL Mais- oder Reisstärke in etwa 100ml Wasser an, gibt es zur Soße und lässt es einmal aufkochen.

Beilage: Als Beilage sind Kartoffelklöße, aber auch glutenfreie Semmelknödel perfekt.

Bild 1: Schäufele vor dem Braten.



Weitere Bilder: Fertige Schäufele


rezepte-glutenfrei.de


rezepte-glutenfrei.de