Fränkischer Schweinebraten

Herzhaft, aromatisch und wunderbar zart – dieser fränkische Schweinebraten ist ein echter Genuss. Aromatische Zutaten verleihen der Soße ihren kräftigen, vollmundigen Geschmack, während die lange, schonende Garzeit das Fleisch besonders saftig und zart werden lässt. Ein traditionelles Sonntagsessen, das nicht nur Liebhaber der fränkischen Küche begeistert.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei

Für 5 – 6 Personen

2 kg Schweinebraten (Schweinenacken, Hals oder Kamm)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
etwas Kümmel, ganz oder gemahlen
600g Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch)
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
20g Petersilie
30g Butterschmalz oder Speiseöl
1,5 EL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf
800ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
200ml glutenfreies Bier oder Brühe
Optional: 1 EL Mais- oder Reisstärke

1. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel gut und gleichmäßig einreiben.
2. Suppengrün, Gemüsezwiebel und Knoblauch waschen bzw. putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und klein schneiden.
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Bratenstück rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
4. Nun das Gemüse, den Knoblauch und die Petersilie in die Pfanne geben und unter Rühren gut anbraten. Tomatenmark und Senf zugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe und glutenfreiem Bier aufgießen, den Bratensatz lösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles in einen Bräter geben. Das Bratenstück darauflegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen.
5. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 160 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene gut 5 Stunden garen. Bei Bedarf etwas Gemüse- oder Fleischbrühe zugießen.
6. Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse und die Bratenflüssigkeit durch ein Sieb geben. Die Soße bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nach Wunsch die Soße mit angerührter Mais- oder Reisstärke abbinden. Hierzu die Stärke mit etwas Wasser glattrühren, zur Soße geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen.
8. Den Braten zusammen mit der Soße servieren.

Tipp: Wer mag, kann die Soße auch mit dem Gemüse herstellen. hierzu einfach das Gemüse samt Bratensaft pürieren und servieren.

Anmerkung: Gerne kann der Braten am Vortag zubereitet werden. So lässt sich der kalte Braten am nächsten Tag perfekt schneiden und in der Soße erwärmen.

Bild 1: Der Braten vor dem Garen.

Weitere Bilder: Der fertige Schweinebraten.

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de