

Schweinebraten

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Schweinebraten
3 Zwiebeln
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
250 ml Wasser od. Bratenfond
Olivenöl
Knoblauch
Speisestärke

Zubereitung:

Den Schweinebraten im Bräter in Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und die geschälten und geschnittenen Zwiebeln im Öl anrösten. In der Zeit den Schweinebraten mit Senf einstreichen, salzen und pfeffern.

Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, das Fleisch zurück in den Bräter legen und die Zwiebeln drumherum verteilen. Nach Belieben auch Knoblauchzehen halbieren und dazugeben. Wasser od. Bratenfond angießen, den Bräter zudecken und für 60-75 Minuten bei 170 Grad Umluft in den Backofen stellen.

Wenn das Fleisch weich ist, herausnehmen und die Sauce in einen Topf geben, eventuell sieben und noch mal mit Wasser verlängern, aufkochen und nach Belieben mit Speisestärke etwas binden.

Dazu Rhönland-Nudeln und Salat servieren.

Guten Appetit!

