

Schweinebraten auf Mayas Art



Zutaten für 4-5 Personen:

1,5-2 kg Halsgrat (mit Knochen)
Salz
mittelscharfer Senf
1-2 Scheiben Schweinebauch
(frisch, nicht geräuchert)
1 Gemüsezwiebel
2 Karotten
1 Tomate
Butter
150 ml Gemüsebrühe

1. Backofen auf 220°
vorheizen.

2. Schweinefleisch kräftig
mit Salz und Senf einrei-
ben.

3. Gemüse putzen, Zwiebel
in Abschnitte schneiden,
Karotten und Tomate in
größere Stücke schneiden.

4. Backofengeeigneten
Bräter oder große
backofengeeignete Pfanne
buttern, Schweinefleisch
mit dem Gemüse umlegen.

5. Bei 220° zuerst 60
Minuten schmoren, dann
für weitere 60 Minuten bei
200°. 15 Minuten nach
dem Einschieben mit 150
ml Gemüsebrühe begie-

ßen, dann alle 15 Minuten
mit der eigenen Sauce.

6. Am Schluss nach
Vorliebe die Sauce
eventuell abseihen.

Hinweise:

Als Beilagen empfehlen sich
Kartoffelsalat auf Mayas Art,
Semmelknödel und
bayerischer Gurkensalat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca. 135 min,
Hauptspeisen, Fleisch,
Schwein, deutsch, bayerisch

Rezeptanregung: Maya
Anpassung und Foto: Walter
Stand 11.06.2024